



贝太厨房

花样沙拉

一场千姿百态的沙拉盛宴



吉林科学技术出版社

贝太厨房

Betty's Kitchen

花样沙拉

一场千姿百态的沙拉盛宴

资源分享

PDG

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

花样沙拉/《贝太厨房》工作室编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5384-3811-6

I.花… II.贝… III.凉菜—菜谱 IV.TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第049482号

广告经营许可证号: 2200004000117

策划: Tim Murray 陈雅

主编: 萨巴蒂娜

图书编辑主任: 高瑞珊

造型师: 刘飞 刘成

内容编辑: 贺天 季萌 楚悦

图片编辑: 王寅浩

责任编辑: 李梁 李红梅 隋云平

责任印制: 周丽英 李景惠

美术总监: 李明宇

摄影师: 马俨 董老虎 卢强

助理摄影师: 陈建华

美术设计: 郭坚 孟明

吉林科学技术出版社出版发行

(长春市人民大街4646号 邮编: 130021 编辑部电话: 0431-85610611)

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

<http://www.jlstp.com>

北京世艺印刷有限公司印刷

如有印刷质量问题, 可寄出版社调换

开本: 880毫米×1230毫米 1/32 印张: 5 字数: 128千字

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3811-6

印数: 1-20000册 定价: 32.00元

卷首语

沙拉，也是一种情结

沙拉总与幸福相关，幸福总与爱情缠绵。执着于某个人的情结，是爱情的缩影，而沙拉赋予我们的，则是品不够的舌尖情结。

一盘沙拉，她静静地停留在桌面上，别样的悠闲，别样的从容。你低头不语，望着那完美的组合。她不时地变幻，左右着你的思绪。不知该如何形容她无以伦比的色泽，水果、蔬菜、海鲜、肉类，没有分明的界限，谁与谁交融，都和谐共鸣；每一样，都拥有光鲜而饱满的姿态。

一盘沙拉，无论里面包含的是山珍海味，还是瓜果蔬菜，她都将其斑斓渲染得淋漓尽致。以一种不迫的从容，品味沙拉的百般滋味，无论是谁都会情不自禁陶醉其中，合拢唇齿、十指相扣的温暖瞬间被点燃。心绪之间流露着那份若隐若现的沙拉情结，纯真而美好。

可能你更偏爱鲜美可口的水果沙拉，因为那里有的溢满了草莓的甜香，有的充斥着菠萝的酸美，更有连成串的葡萄珠为水果沙拉增色。或许，在另一个人的眼中，布满着新鲜的西兰花、玲珑的圣女果、艳丽的胡萝卜的蔬菜沙拉更加受宠。更或许，某位多情的食客对每款沙拉都乐此不疲。是的，这就是沙拉的魅力！平凡的水果和蔬菜，被优雅地淋入那可口的沙拉酱汁，顿然生色，变幻出各种诱人的味道，清新自然、柔和清爽。瓜果的黯淡被魔法般地转变为明艳，时蔬的生涩也在瞬间蜕变为温婉。一盘沙拉活色生香，令人唇滑齿润、回味无穷。

营养学博士告诉我们：“一天中最容易改善你的营养状态的方法，就是吃沙拉。”然而无论你吃沙拉是为了爽口、减肥，还是健康，唯有聪明选择、明智搭配，才是达到目的的不二法门！在这里，可以尽情释放你的沙拉情结，她会在默默无语之间给你丰富的想象力与善感的思维，让你倾情、迷恋与心醉……

长久以来心仪的电影《阿甘正传》中的那句台词，“Life was like a box of chocolates, you never know what you're gonna get.”这也恰似品尝沙拉的感觉，你永远不知道下一秒钟，你口中的滋味是柠檬的酸，还是苹果的甜，亦或是芥末的辛辣……正因如此，你执着于沙拉情结之间，而不能自拔。

爱上沙拉，就好比爱上幸福。

多情沙拉，一果一蔬总关情。

萨巴蒂娜

sa8@ringierasia.com

sababook@hotmail.com

2008年5月





目录

爱上了便是永恒——肉肉沙拉

- 10 西式浪漫——鲜橙烤牛柳沙拉
- 12 夹在馒头里更美味
——甜花生酱鸡丝沙拉
- 14 餐桌上的香饽饽
——蒜香培根鸡蓉沙拉
- 16 大勺舀着吃——火腿奶酪沙拉
- 18 香薯创意——马铃薯火腿沙拉
- 20 神仙也艳羡你的口福
——金菠萝鸡粒沙拉
- 21 阳光早餐好胃口
——香煎馒头叉烧沙拉
- 22 梦之旅——香橙火鸡沙拉
- 24 徜徉在多瑙河畔
——德式培根土豆沙拉
- 26 芝香充盈的笑容——芝香双脊沙拉
- 28 美味亦倾城——叉烧鸡丝沙拉
- 30 至尊美味，至极享受
——烤大排沙拉

共同分享的美味——海鲜沙拉

- 34 千面佳人——油醋汁鲜鱿鱼沙拉
- 36 美丽不期而至——番茄虾沙拉
- 38 偶然间亲密接触
——酸黄瓜鱿鱼花沙拉
- 40 最是妖娆香甜味——桃香虾球沙拉
- 41 就爱它的清爽滋味

——菊苣大虾沙拉

- 42 新奇盛装——金枪鱼沙拉卷饼
- 44 轻松调频One Two Three
——鲜虾蟹柳沙拉
- 46 让你怦然心动——椒香海鲜沙拉
- 48 鱼果情人——果香鲜鱼片沙拉
- 49 盘中的海滨——蕉香鱼丁沙拉
- 50 风靡全球的Super Star
——海苔金枪鱼沙拉
- 52 夏日之恋——奇异果虾球沙拉

充满浪漫气息的水果沙拉

- 56 无人喝彩，酸奶都不答应！
——鲜果沙拉
- 58 不经意间的经典——双瓜双果沙拉
- 60 童心未泯——果蔬丁丁沙拉
- 62 醉意果香——菠萝酒香沙拉
- 64 晨间第二乐章——水果煮蛋沙拉
- 65 蝴蝶霓裳——蓝莓鲜果沙拉
- 66 抵不住的清新诱惑
——莴笋叶蛇果沙拉
- 68 餐桌上的动人余韵
——酸奶柚橙沙拉
- 70 它也有小名——鲜果金枪鱼沙拉
- 72 茶几上的音乐伴侣
——梨子黄桃沙拉

健康的赞歌——蔬菜沙拉

- 76 一场盘中的婚礼——美味笋烩沙拉
78 拿得起，放不下——酸奶油黄瓜沙拉
80 至上之选，至美之味
——紫甘蓝红薯沙拉
82 皇后的魅力新装——生菜南瓜沙拉
84 随时随地尽享的美味
——彩椒白菜心沙拉
85 时蔬情怀——干果娃娃菜沙拉
86 生菜一家亲——油醋汁生菜沙拉
88 装点奇妙梦世界——香蘑土豆沙拉
90 意犹未尽——碧玉芹香沙拉

各色沙拉给你惊喜连连

- 94 属它最丰盛——金枪鱼牛柳沙拉
96 阳光、沙滩、大海——贝壳意粉沙拉
98 只为心爱人——口蘑螺旋意粉沙拉
100 童话田园——田园蘑菇沙拉
102 八面玲珑——鲜虾蝴蝶意粉沙拉
104 漫步在郊外的小路上
——斜切通心粉沙拉
106 许你一个清爽凉夏——芸豆玉米沙拉
108 豆豆的世界——五彩豆豆沙拉
110 嘴边的一抹香——蛋丝金枪鱼沙拉
112 美味风尚志——芝士通心粉沙拉
114 新装舞步——苏打鱼米沙拉
116 爱上沙拉Game——鱼香煮蛋沙拉

- 118 谷色谷香——火鸡杂粮沙拉

沙拉的花边轶事

- 122 多姿蔬菜，多彩沙拉
124 鲜果靓蔬热身赛
130 自制沙拉酱的好“拌”法
130 ——蛋黄酱
132 ——草莓炼乳酱
134 ——千岛沙拉酱
136 ——果粒柳丁沙拉酱
138 ——椰奶咖喱沙拉酱
140 ——什锦浆果沙拉酱
142 ——蒜蓉沙拉酱
144 ——水果酸牛奶
146 ——黑胡椒沙拉酱
148 ——百变油醋汁
150 沙拉有情，入饌有道

- 156 《贝太厨房》已出版图书介绍

备注：本书所用材料全国各大农贸市场均有售，
或可从网上电子商务网站购得。

爱上了便是永恒——肉肉沙拉

沙拉的渊源，悠远到已无人能去考证。忽然有那么一天，当肉肉碰上沙拉酱汁，于是沙拉的世界中便有了温暖，而后瞬间变成了永恒，你慢慢点燃对它的爱，发现你已不能自拔！这就是肉肉沙拉不经意间给予我们的温情呵护，秀美如画卷般令人迷恋，口感如暖流般充满全身，肉肉在此时也变得如此多情……





西式浪漫——鲜橙烤牛柳沙拉

准备时间：25分钟

烹饪时间：25分钟

特色：

这是属于你和朋友们的快乐时光，也是属于你和爱人的温馨时刻。一盘鲜橙烤牛柳沙拉，它用酸甜的橙子勾勒了牛肉的另一面，简约不简单，让它从骨子里带出了一种西式的浪漫风情。

用料：

牛脊肉	300g
圣女果	10枚
洋葱	100g
黄瓜	50g
橙汁	4汤匙（60ml）
精盐	1g
白胡椒粉	1茶匙（5g）
油醋汁	适量
橄榄油	2茶匙（10ml）

做法：

1. 将牛肉切成大片，加入2汤匙橙汁、白胡椒粉、精盐、橄榄油腌制20分钟。圣女果洗净，切成4瓣，洋葱去掉外皮，洗净切丝，黄瓜去皮，切片备用。
2. 烤箱预热，将腌制好的牛肉包入烤箱专用锡纸内，放入烤箱180℃烤15分钟取出晾凉，切成条状，盛入碗中，加入洋葱丝、黄瓜片、圣女果混合，淋上油醋汁及剩余的橙汁即可。

小贴士：

1. 烤制牛肉时，一定要用锡纸将牛肉片包住，这样烤出的牛肉片才鲜嫩多汁，润滑且富有弹性。
2. 橙汁最好选用浓缩鲜橙汁，或者选用现榨的橙汁，不要用稀释过的橙汁，这样腌制出的牛肉味道更加浓香，且橙子香味扑鼻。



夹在馒头里更美味——甜花生酱鸡丝沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

这款清新爽口的沙拉，弥漫着花生浓香的味道，吃一口，香气会立即在口中蔓延，为普通的晚餐平添几分风情。谁会抗拒它的诱惑？如果把它夹在热腾腾的馒头里，那绝对又是另一番令人惊奇的美味。

用料：

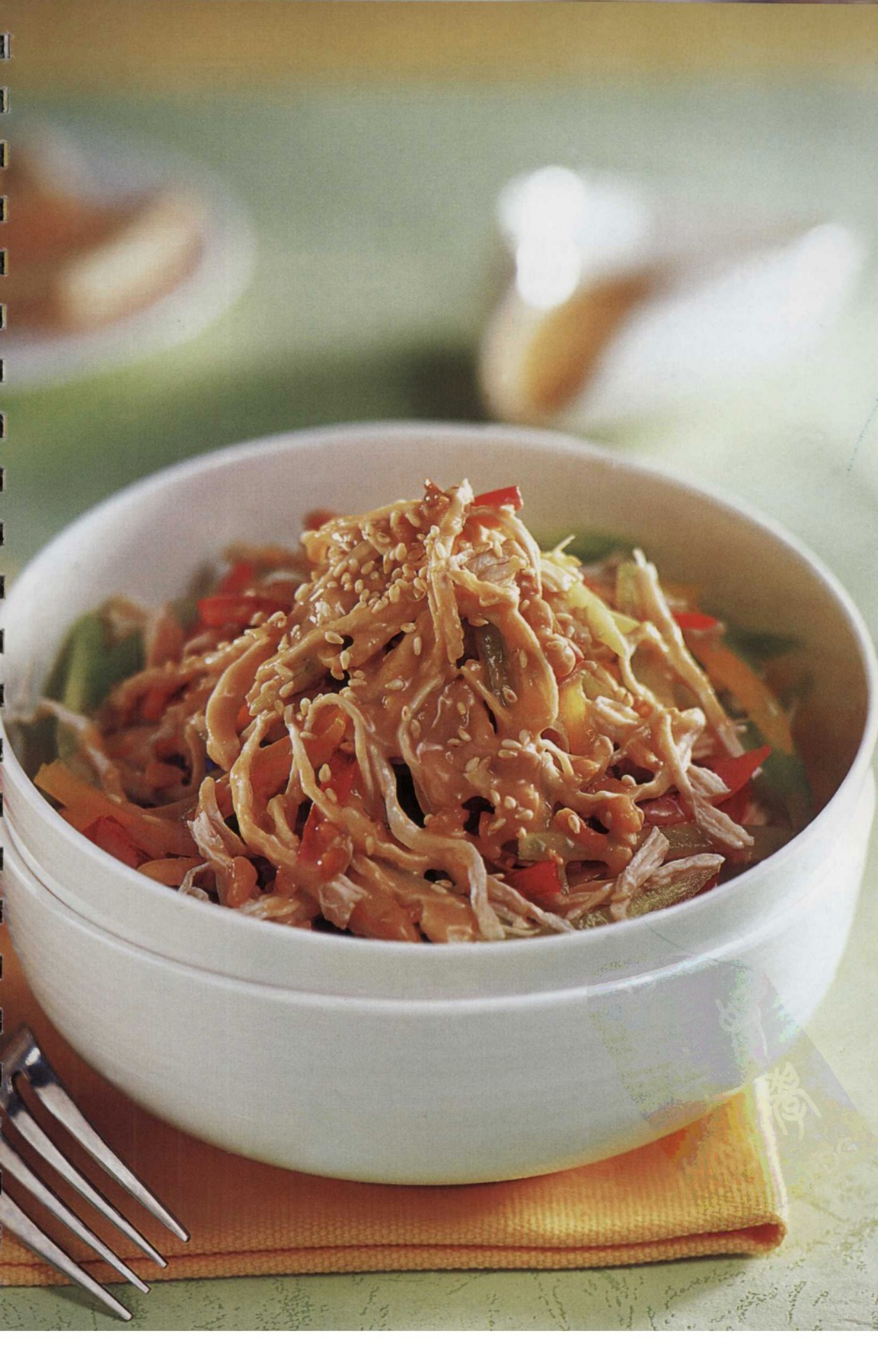
鸡胸肉	200g
黄瓜	70g
红黄彩椒	70g
甜花生酱	适量
清水	适量
白芝麻	适量

做法：

1. 鸡胸肉洗净，放入沸水中氽熟，捞出沥干水分，晾凉后撕成丝备用。黄瓜、红黄彩椒洗净，切丝备用。
2. 甜花生酱与适量清水、白芝麻混合搅拌均匀。
3. 将鸡肉丝、黄瓜丝、彩椒丝放入碗中，与调好的花生酱混合均匀即可。

小贴士：

1. 花生酱的品种很多，有的在里面掺加了花生碎，这会令它更加美味可口，并不会影响这款沙拉的口感。
2. 鸡胸肉含有丰富的钙、磷、铁、锌等营养元素，并且富含维生素B₁₂、维生素B₆、维生素A、维生素D、维生素K，对人体大有益处。



餐桌上的香饽饽——蒜香培根鸡蓉沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

一款热气腾腾、蒜香扑鼻的沙拉，简直成为了餐桌上的香饽饽，光是闻到就令人胃口大开，缤纷的色彩映入眼帘，这种与美食深情相望的感觉真是妙不可言。此款沙拉既可以当作配菜，又可以当作早餐，谁都忍不住再夹上一筷子。

用料：

鸡胸肉	100g
培根	60g
青豆	30g
玉米粒	30g
生菜	30g
红彩椒	40g
全麦吐司片	4片
黄油	适量
蒜蓉沙拉酱	适量

做法：

1. 将鸡胸肉洗净，剁成鸡肉丁，培根切成小丁，红彩椒洗净，去蒂、去籽，切丁。全麦吐司片去掉四周的边，再按“十”字将吐司片切成4等分备用。生菜洗净切丝备用。
2. 锅中放入黄油化开，将鸡肉丁、培根丁放入锅中炒熟，加入玉米粒、青豆、彩椒丁搅拌均匀关火，盛出晾凉，加入蒜蓉沙拉酱搅拌均匀。
3. 将做好的鸡肉丁沙拉盛在切好的吐司片上，撒上生菜丝点缀即可。

小贴士：

1. 如果是当作早餐的话，就不要在沙拉中加蒜了，以免口气异味引发尴尬。
2. 如果想吃得更加健康、简单，可以用橄榄油来代替黄油，黄油奶香浓郁的味道可以选用橄榄油的清香代替，不一样的体验不一样的口感。



大勺舀着吃——火腿奶酪沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

鹌鹑蛋的醇香口感与剔透润滑的银耳为这款沙拉增色不少，在奶酪的装点之下，整款菜品奶香浓郁。先是用筷子夹着吃，后是换成叉子戳着吃，最后干脆换成大勺舀着吃。满满一勺盛满了欣喜，令你也为沙拉狂。

用料：

火腿	100g
鹌鹑蛋	6个
紫洋葱	50g
银耳	20g
红彩椒	40g
甜玉米粒	20g
奶酪	50g
蛋黄沙拉酱	适量

做法：

1. 火腿切丁，鹌鹑蛋煮熟去皮，对半切开，洋葱去皮，红彩椒去蒂，洗净切丁，奶酪切丁备用。
2. 银耳用凉水泡发，将底部深黄色根去掉，用手撕成小块，沸水氽烫熟后，取出沥干水分。
3. 火腿丁、洋葱丁、红彩椒丁放入大碗中搅拌均匀，装盘，鹌鹑蛋、奶酪丁、银耳块、焯熟的甜玉米粒撒在最上面，挤上蛋黄沙拉酱即可。

小贴士：

1. 火腿的种类繁多，但此款沙拉最好选用西式烟熏火腿，这样做出的沙拉口感才最佳。且烟熏火腿食用方便、口感好、便于保存。
2. 鹌鹑蛋的营养价值很高，与鸡蛋相比，其蛋白质含量高30%、维生素B₁高20%、维生素B₂高83%、铁含量高46.1%、卵磷脂含量是鸡蛋的5.6倍。



香薯创意——马铃薯火腿沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

沙拉世界里，任何奇思妙想都可以顺理成章，没有人会问你为什么——好吃就足够了！这款马铃薯火腿沙拉，马铃薯绵软的口感能够征服所有人，配以肉香四溢的火腿丁，口口饱满浓香，真叫人爱不释手、恋不放手啊！

用料：

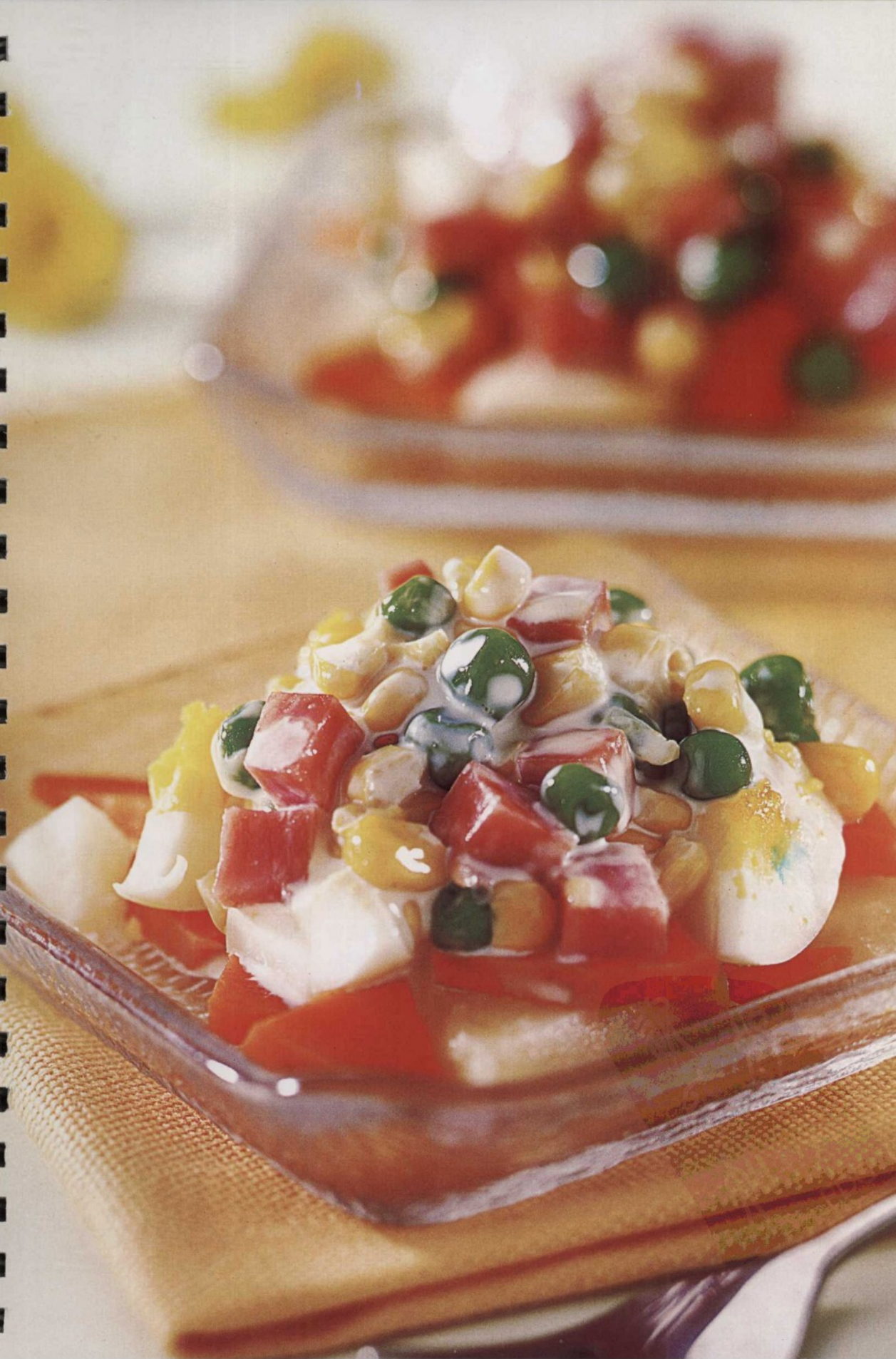
马铃薯	100g
火腿	100g
鸡蛋	2个
玉米粒	50g
青豆	20g
胡萝卜	30g
蛋黄沙拉酱	适量

做法：

1. 马铃薯、胡萝卜洗净，上火蒸至熟，去皮后切成片；火腿切成小丁；鸡蛋煮熟，捞出用凉水充分冷却后，剥去鸡蛋皮，切成适口小块，青豆、玉米粒焯熟备用。
2. 将火腿丁、玉米粒、青豆、马铃薯片、鸡蛋块、胡萝卜片放入盘中，加入蛋黄沙拉酱，搅拌均匀即可。

小贴士：

1. 马铃薯要带皮蒸，这样里面的薯肉才会更加绵软；洗净入锅前，在马铃薯1/2处用刀将皮划一圈，这样蒸熟后会很容易将皮剥掉。
2. 蛋黄一定要煮熟透，煮鸡蛋时在锅中加入少许醋，这样鸡蛋黄就不会一切就散了。





神仙也艳羡你的口福——金菠萝鸡粒沙拉

准备时间：20分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

酸甜可口的菠萝坐落盘中，拥着鲜嫩的鸡肉，吃上一口，酸甜之中交织着一缕淡淡的鸡肉清鲜。这样一盘沙拉在端上桌的一刹那变得光彩夺目，就算是神仙也要羡慕你的口福喽！

用料：

菠萝罐头	200g
鸡胸肉	200g
红彩椒	100g
生抽	1汤匙（15ml）
橄榄油	适量
生粉	2茶匙（10g）
精盐	2g
青豆	20g
蛋黄沙拉酱	适量
奶酪粉	适量

做法：

1. 从罐头中取出菠萝，沥干水分，切成5mm厚的扇形片。将鸡胸肉切成小粒，加入生抽、生粉、精盐腌制15分钟。红彩椒去蒂、去籽，洗净切成小丁备用。
2. 煎锅中倒入适量橄榄油，烧至五成热时，放入腌制好的鸡肉粒翻炒，加入红彩椒粒、青豆继续翻炒至熟，关火晾凉。
3. 将菠萝、鸡肉粒、彩椒粒、青豆盛入盘中，挤入蛋黄沙拉酱，撒上奶酪粉即可。

小贴士：

1. 如果选用新鲜菠萝，在去皮后，要用盐水浸泡20分钟，洗净后沥干水分，再加入沙拉中。
2. 如果时间充裕，可以取来鸡胸肉用刀背将其双面拍松，这样方便鸡肉入味，而且炒出来的鸡肉口感也会更加软嫩。

阳光早餐好胃口——香煎馒头叉烧沙拉

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

心爱的家人从睡梦中醒来，扑鼻的焦香馒头引得他们争相爬出温暖的被窝，投奔到充满阳光的早餐之中。一天之计在于晨，这清晨一抹欢愉的早餐必将为家人带来一天的好心情。

用料：

叉烧肉	50g
炸馒头片	80g
小萝卜	20g
圣女果	20g
娃娃菜	20g
蛋黄沙拉酱	适量
黑胡椒碎	1茶匙（5g）

做法：

1. 叉烧肉切片，圣女果洗净，切4瓣，炸馒头片切小块，小萝卜洗净切薄片，娃娃菜洗净备用。
2. 锅中倒入适量清水，烧开后放入娃娃菜心焯熟，取出沥干水分。
3. 将叉烧肉片、炸馒头片、圣女果、小萝卜片、娃娃菜放入盘中，加入黑胡椒碎蛋黄沙拉酱搅拌均匀即可。

小贴士：

炸馒头片可以替换成很多主食，比如烤馒头片、烤吐司片，更可以是自己揉好的饭团；还可以用不同的油来煎，比如黄油或橄榄油，每一种都是绝佳的美味体验。一款沙拉既有主食，又有蔬菜，营养美味，绝对是早餐的最好选择。



梦之旅——香橙火鸡沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

焦香的火鸡出现在卖火柴的小女孩的梦中，一根火柴点亮了小女孩那没有实现的梦。现在，你可以享受这童话般的味道，外焦里嫩的火鸡、酸酸甜甜的橘子……翻开那早已尘封的童话册子，重温儿时的点滴味道。

用料：

熟火鸡腿	300g
芹菜叶	100g
橙子	1个
榛子碎	适量
蛋黄沙拉酱	适量

做法：

1. 熟火鸡腿肉切片，芹菜叶洗净，沸水氽烫熟晾凉沥水，橙子去皮，只取果肉部分备用。
2. 将火鸡腿片、芹菜叶摆入盘中，放上橙子果肉，淋上蛋黄沙拉酱、榛子碎即可。

小贴士：

1. 芹菜叶最好选用西芹的菜叶，沸水氽烫后不会有苦涩的口感，反而更加清香宜人。
2. 火鸡在西方人眼中，一定是感恩节的代名词，不妨在11月的第4个星期四为家人准备这款香橙火鸡沙拉，再告诉他们关于感恩节的历史，知识小厨娘必将因此而得名哦！



徜徉在多瑙河畔——德式培根土豆沙拉

准备时间：40分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

就像在美丽的多瑙河畔孕育而生一般，这款德式培根沙拉传承了德国美食的一点一滴，执着于美味品质。品上一口，这样的美味激起内心的无限向往，如同徜徉在多瑙河畔，望着静静的河水，触动味蕾，更触动内心波澜，令自己感动……

用料：

土豆	1个
洋葱	50g
白醋	1茶匙（5ml）
培根	50g
青豆	100g
精盐	1g
白胡椒粉	1/2茶匙（3g）
橄榄油	2汤匙（30ml）
法香碎	5g
蒜蓉沙拉酱	适量

做法：

1. 土豆洗净去皮。洋葱剥去外皮，与培根一起切碎备用。
2. 锅中放入适量热水，将土豆整个放入，大火烧沸后转为小火慢煮30分钟，待土豆完全煮熟后，取出沥干水分放凉后去皮，再切成滚刀块放入碗中。
3. 取1汤匙橄榄油放入平底煎锅中，烧热后爆香洋葱碎，然后加入培根碎和青豆炒熟，关火盛在大碗中。
4. 在碗中调入精盐、白胡椒粉、橄榄油、白醋、蒜蓉沙拉酱，最后再撒入法香碎即可。

小贴士：

1. 土豆切成的滚刀块不要太大，1cm³为宜，否则吃起来会很麻烦。
2. 可以用香肠代替培根，将肠衣撕掉，切成小丁拌入沙拉即可。



芝香充盈的笑容——芝香双脊沙拉

准备时间：30分钟

烹饪时间：25分钟

特色：

这款芝香双脊沙拉，单是卖相就已赚足了眼球。夹起一片放入口中，满口的芝士香勾起了每个人脸上的笑容。若是和別人PK厨艺的话，不妨做上这样一道沙拉，无疑将是你制胜的捷径。

用料：

牛里脊	100g
猪里脊	100g
生菜	40g
龙须菜	20g
黄椒	半个
樱桃	2个
奶油	适量
片状奶酪	1片
罗勒碎	5g
橄榄油	少许
生粉	10g
精盐	2g
白胡椒粉	1茶匙（5g）

做法：

1. 牛里脊、猪里脊肉洗净切薄片，加入精盐、生粉、白胡椒粉抓匀，腌制15分钟备用。
2. 生菜、龙须菜洗净切丝，黄椒去蒂、去籽，洗净切块，樱桃洗净，对半切开去核，奶酪切碎。
3. 将黄椒放入沸水中氽一下捞出。奶油加热放入奶酪碎搅匀至融化，然后撒入罗勒碎拌匀。
4. 煎锅中倒入少许橄榄油，烧至五成热后将牛里脊片、猪里脊片放入锅中煎熟，盛入盘中。
5. 盘中放入生菜、龙须菜、黄椒、樱桃，淋入奶油与奶酪的溶液即可。

小贴士：

无论是牛里脊，还是猪里脊，想要得到最嫩滑入味的口感，只要将切好的里脊片平铺在案板上，用刀背轻轻将里脊片拍松就可以了。



美味亦倾城——叉烧鸡丝沙拉

准备时间：20分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

香甜之中藏着挑动味蕾的点点奶香，这便是沙拉值得玩味之处。随心所欲的口感，交织在万般思绪之间，尝到的是甜与微熏的口感相交错，而这倾城般的滋味只有你亲自制作，才能知晓其中的奥妙。

用料：

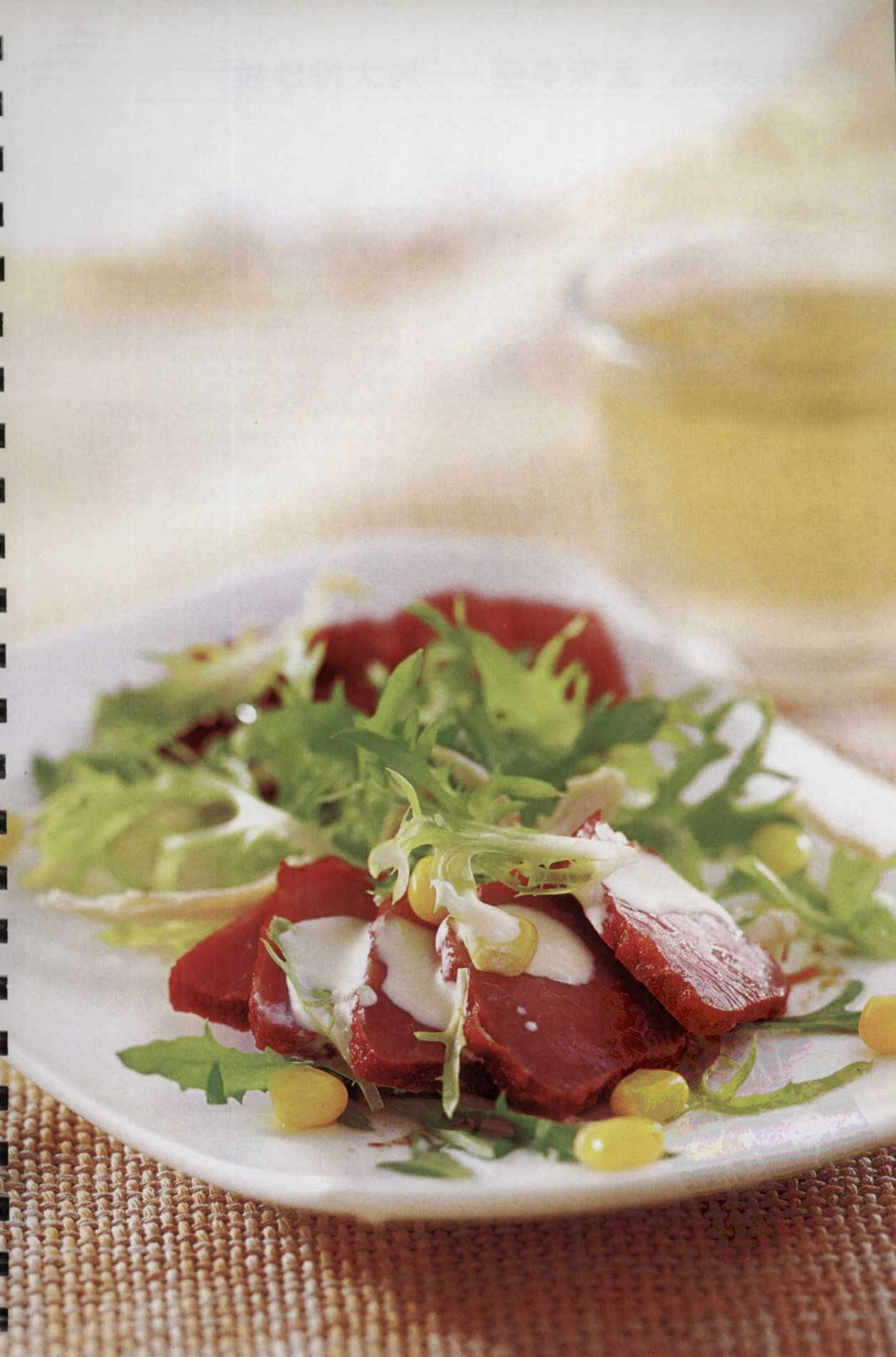
叉烧肉	100g
鸡胸肉	40g
甜玉米粒	30g
龙须菜	50g
鲜奶油	适量

做法：

1. 鸡胸肉洗净后，锅中倒入适量清水烧开，将鸡胸肉放入焯熟，取出沥干水分后，用手将其撕成细丝备用。
2. 叉烧肉切片，甜玉米放入沸水中氽烫熟，捞出沥干，龙须菜洗净备用。
3. 将龙须菜放入盘中，摆入切好的叉烧肉片，撒入鸡肉丝及甜玉米粒，淋入鲜奶油即可。

小贴士：

叉烧肉可以直接买现成的，如果想在家里做也很简单。将猪里脊肉洗净切大块用葱汁、姜汁、精盐、砂糖、鸡精、胡椒粉、生抽、老抽、白酒腌制入味。放入烤箱10分钟，刷一层调料汁和蜂蜜，再烤20分钟后，调至180℃，再将烤架放在上层，用上下火烤10分钟出炉即可。叉烧肉的具体做法在《厨子的故事》中也曾出现，可以参阅。



至尊美味，至极享受——烤大排沙拉

准备时间：30分钟

烹饪时间：30分钟

特色：

香喷喷的烤大排本已十分诱人，而与渗透着肉汁的甜美蔬菜相伴，便显得更加灵动可人。家里突然来贵客，一时不知如何是好，不如拿来手边的大排与各种新鲜蔬菜一起，制成一款烤大排沙拉，新颖独特的外型、至尊的美味，都会令客人感受到至极的享受。

用料：

大排	200g
彩椒	50g
甜豆	30g
藕	200g
精盐	1g
叉烧酱	适量

做法：

1. 大排洗净，将叉烧酱均匀涂抹在大排双面，腌制20分钟；彩椒洗净，去籽、去蒂切丝；藕洗净，去皮切片，甜豆洗净。
2. 锅中倒入适量清水，烧开后，将藕片、甜豆、彩椒放入氽烫熟捞出，拌入精盐备用。
3. 烤箱预热220℃，将大排包入锡纸内，烤15分钟后，打开锡纸翻面，继续烤5分钟取出。
4. 将藕片、甜豆、彩椒盛入盘中，放入大排即可。

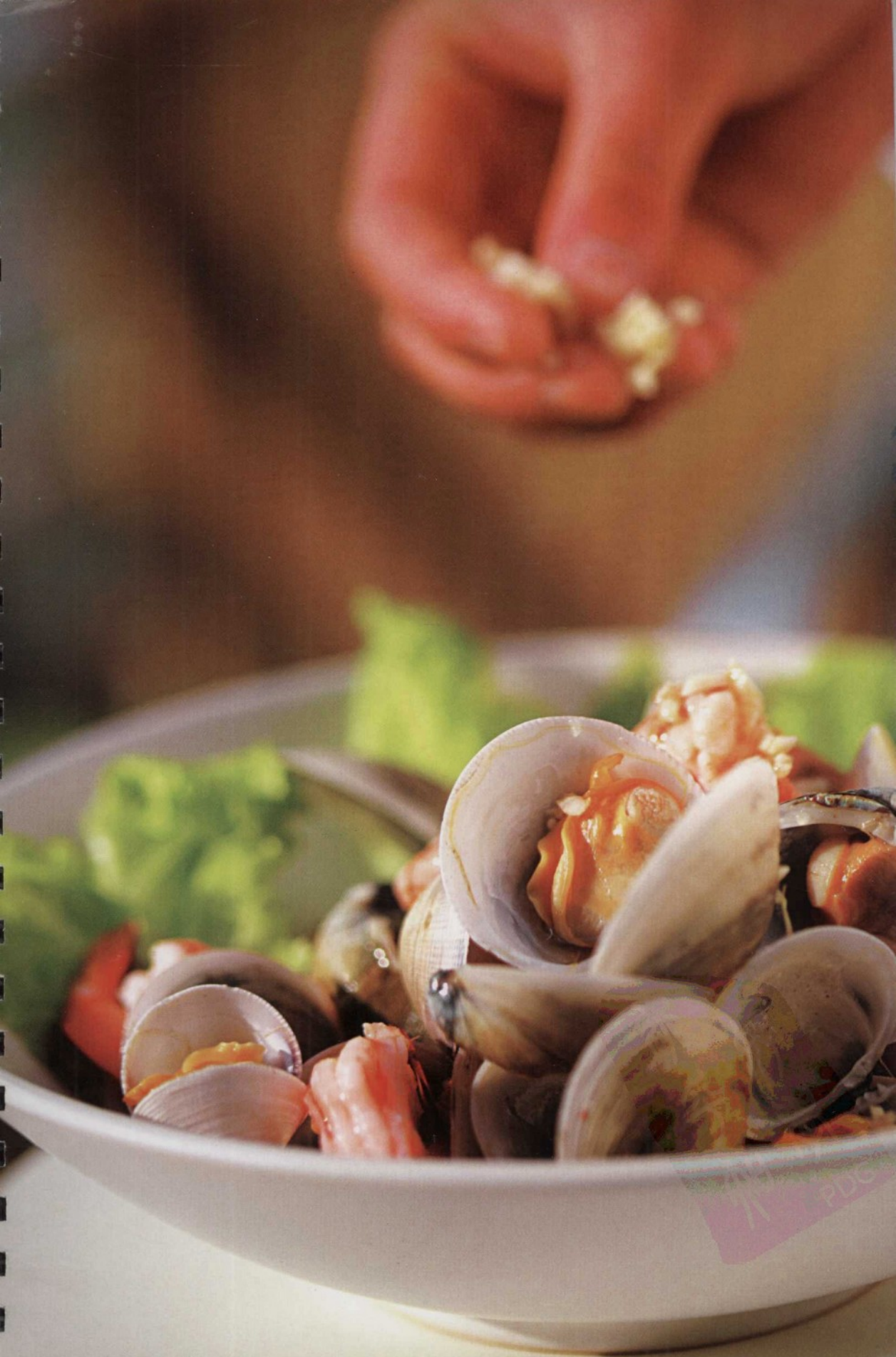
小贴士：

这款沙拉非常清淡可口，蔬菜中完全可以不加任何酱汁，大排中的肉汁会渗透到蔬菜中，使蔬菜吃起来非常美味。如果喜欢，也可以在周围挤上一圈蒜蓉沙拉酱，拌着蔬菜一起食用。



共同分享的美味——海鲜沙拉

或许是骨子里的多情在蠢蠢欲动，好东西总是喜欢拿出来与大家一同分享。任何海鲜与水果都是最佳搭档，虾儿内敛、番茄张扬，鲷鱼珍贵、西芹平凡，菜丝清新、鱿鱼娇柔，这一敛一扬、一珍一凡、一清一柔的结合，透着沙拉的随心所欲、奇幻曼妙。跟着心情跃动的脚步，面带一抹自信的微笑，无需多言，让我们一起敲开海鲜沙拉的大门……



千面佳人——油醋汁鲜鱿鱼沙拉

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

鱿鱼的百变造型总是给人无限惊喜，而其略带嚼头的鲜美口感更令它傲立于海鲜之中。将鱿鱼蘸满酱汁，优雅的送入口中，咬上一口，细细体味其中的鲜、香、酸、美，无一不触动着你的味蕾，这餐桌上的千面佳人，无论如何，你都无法抗拒……

用料：

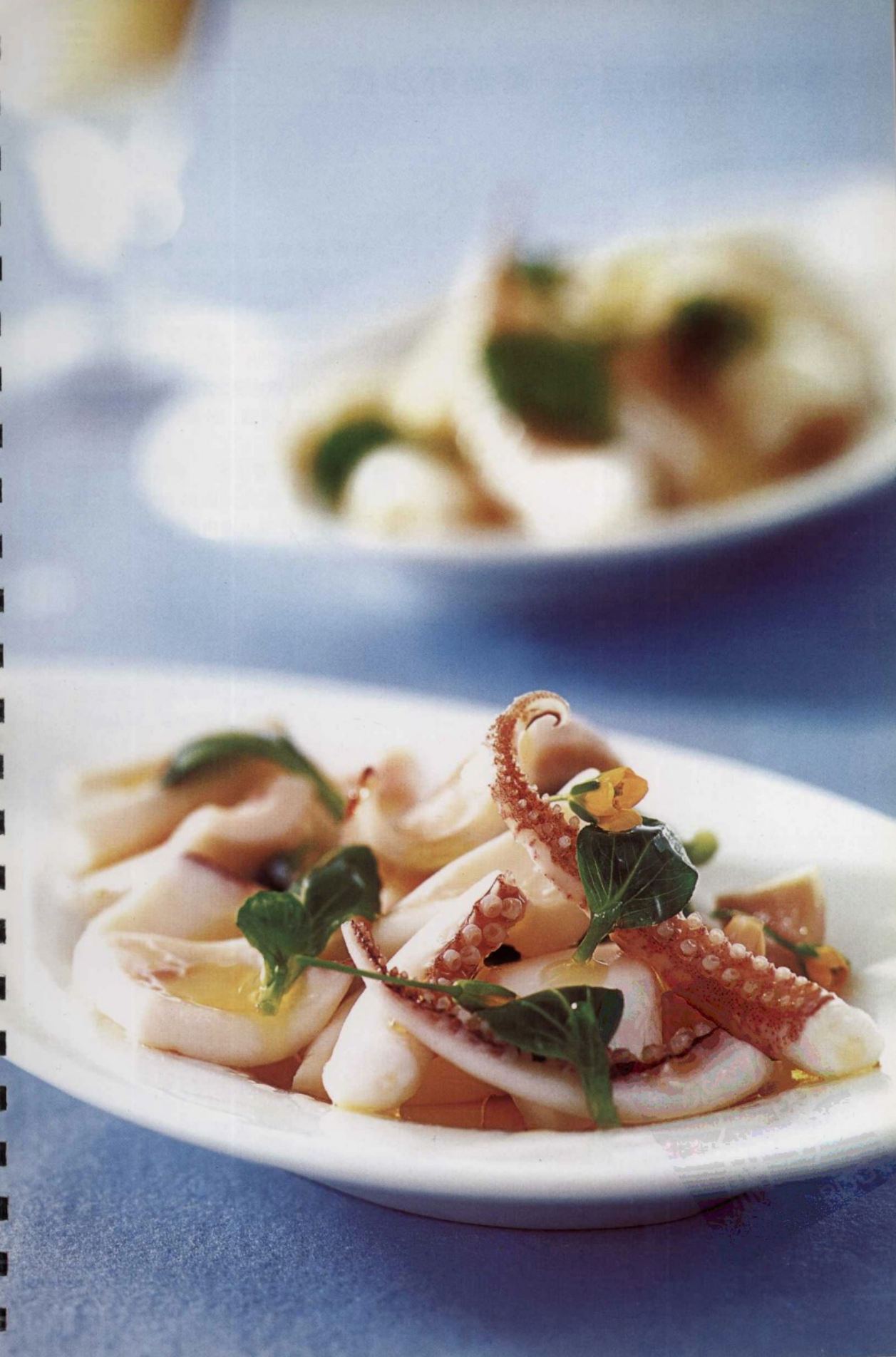
鱿鱼	150g
鸡毛菜	50g
橄榄油	2茶匙（10ml）
精盐	1g
白醋	2茶匙（10ml）
蒜汁	2茶匙（10ml）
砂糖	1g

做法：

1. 鱿鱼洗净，切成小块，放入沸水中氽烫熟。鸡毛菜择洗干净，切成小段，用沸水氽烫熟，沥干水分备用。
2. 将橄榄油倒入小碗中，加入精盐、白醋、蒜汁、砂糖搅拌均匀，制成调味汁。
3. 将鱿鱼、鸡毛菜放入盘中，浇入调味汁搅拌均匀即可。

小贴士：

如果喜欢偏辣的口感，可以用白胡椒粉、生抽、香醋、辣椒油、蒜汁、精盐、鸡精调配一个非常中式的调味汁，吃起来会更加美味。



美丽不期而至——番茄虾沙拉

准备时间：20分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

新鲜水灵的番茄现在变成了一款沙拉的完美衣装，光是欣赏也足以令人神魂颠倒，更不要提那酸甜适口的感觉完全融入到虾肉中去，混搭之美在此刻与你不期而至。

用料：

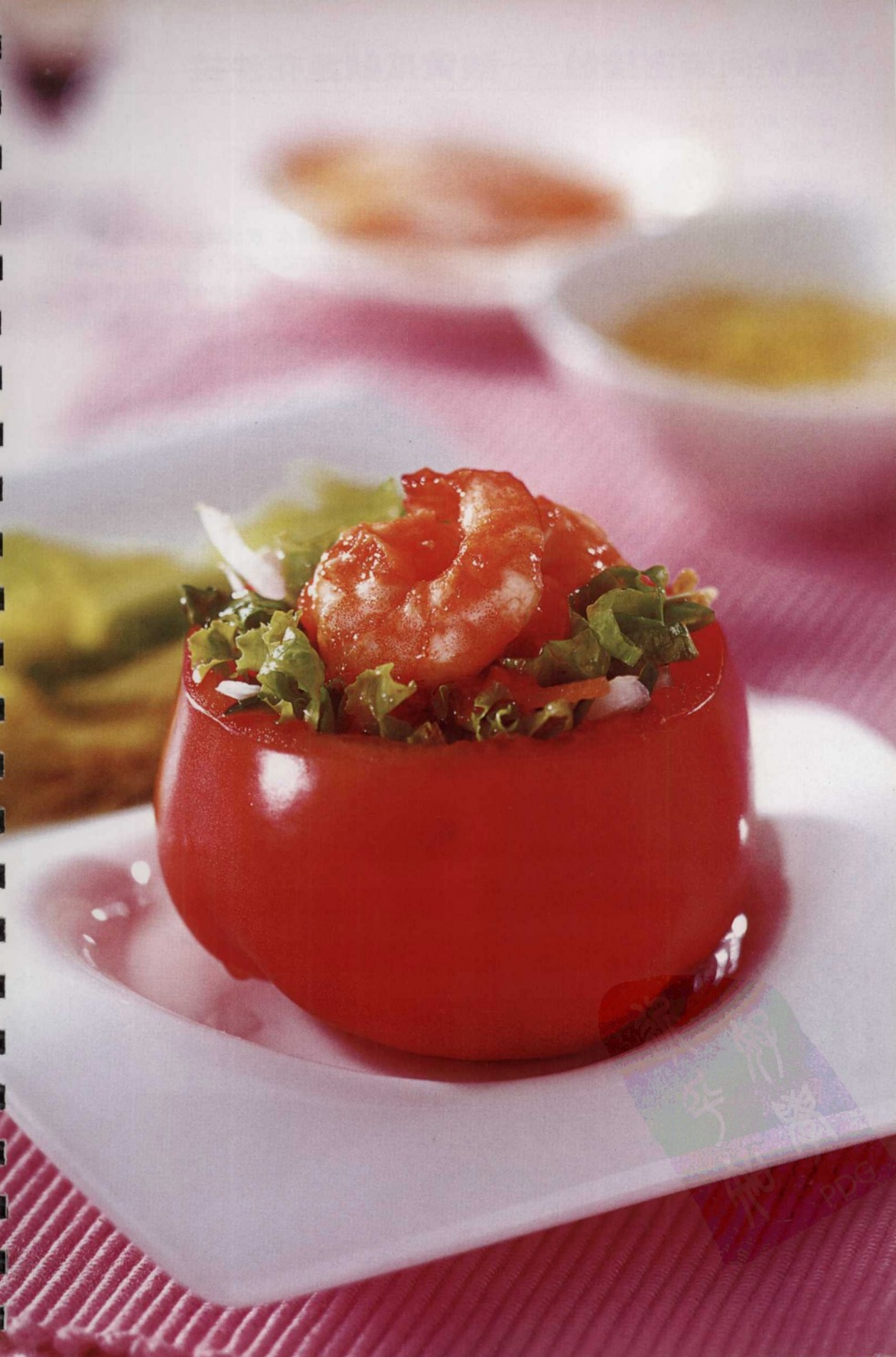
番茄	2个
大虾	10个
洋葱	30g
白萝卜	40g
黄瓜	20g
生菜	30g
精盐	2g
砂糖	1汤匙（15g）
白胡椒粉	1/2茶匙（3g）
橄榄油	适量
大蒜	3瓣

做法：

1. 选择饱满的番茄，在1/4处横向切开，挖空内囊做成容器备用。大虾去头、去皮、去沙线，洗净后沥干水分，洋葱、生菜、黄瓜、白萝卜切细丝，蒜切蓉备用。
2. 炒锅中放入橄榄油，烧至五成热时放入番茄内囊，小火熬成酱之后，放入虾仁、蒜蓉翻炒，加入精盐、砂糖、白胡椒粉调味，关火盛出。
3. 将生菜丝、白萝卜丝、黄瓜丝、洋葱丝放入番茄盅内，将炒好的虾仁码入，剩余酱汁浇入盅内即可。

小贴士：

1. 这道菜既可凉食，也可热食。注意要选用稍硬的番茄来作原料，熟透的番茄不宜用来做盛沙拉的盅。
2. 虾肉中含有丰富的优质蛋白质、维生素A及钾、碘、镁、磷等矿物质，对人体极为有益。



偶然间亲密接触——酸黄瓜鱿鱼花沙拉

准备时间：20分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

对于白白嫩嫩的鱿鱼花，总是想用配料让它极尽奢华。然而，当鱿鱼花遇上酸黄瓜，这种爽脆中带有胶质的口感，清新自然、美妙绝伦。偶然间的一次碰面，无论谁都无法忘怀……

用料：

鲜鱿鱼花	200g
酸黄瓜	70g
甜玉米粒	20g
千岛沙拉酱	适量
小红辣椒	适量
豆苗	30g
菠菜	30g

做法：

1. 锅中放入清水，煮沸后放入鲜鱿鱼花，当鱿鱼花卷起时关火，捞出，沥干水分备用。甜玉米放入沸水中氽烫熟，豆苗、菠菜择洗干净，放入沸水氽烫一下，酸黄瓜切片，生菜洗净切丝备用。
2. 鱿鱼花、酸黄瓜放在豆苗、菠菜上。
3. 将千岛沙拉酱放入保鲜袋内，开小口，将沙拉酱均匀挤在盘中，撒入玉米粒即可。

小贴士：

1. 酸黄瓜酸甜适口，清香脆嫩，可解酒、解油腻、增食欲，更有止渴解暑的功效。
2. 一般超市里会有速冻的鱿鱼花出售。如果想自己亲自切出美丽的鱿鱼花也很简单，只要选择鱿鱼筒，将其洗净后，横切数刀后转90°，再竖切数刀就可以了，但千万不要切透、切断。





最是妖娆香甜味——桃香虾球沙拉

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

人们爱上桃子，不仅因为它能养人，更是因为它香甜中的那份妖娆。所有的甜美中，只有桃子的甜最为温柔、最为婉转、最能包容——它决不是一枝独秀般的傲人。每一样水果都接纳了它的香和甜，你吃到的每一口保证都是最妖娆的香甜味道。

用料：

虾仁	10个
水蜜桃	1个
奇异果	1个
彩椒	50g
炼乳	适量

做法：

1. 虾仁洗净，用刀将虾仁背部片开，去除背部虾线，水蜜桃洗净，去皮、去核，切成小块，奇异果去皮切块，彩椒去籽去蒂洗净，切成菱形块备用。
2. 锅中倒入适量清水，烧开后将虾仁放入沸水中氽烫熟，盛出备用。
3. 将虾球、水蜜桃、奇异果、彩椒放入碗中，淋入炼乳即可。

小贴士：

炼乳非常香甜，用处也很广泛。在美美地享用这款沙拉的同时，切两片馒头片，蘸满蛋液炸至金黄色后，再涂上适量炼乳，味道真是好极了！

就爱它的清爽滋味——菊苣大虾沙拉

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

夏季午餐后的燥热，让这清凉冰爽的沙拉成为争相追捧的对象，令微笑默坐一旁的你欣喜不已，那些专心品尝的家人们对此款沙拉的第一感受一定是：吃了马上就爱上了它的清爽滋味！

用料：

菊苣	100g
大虾	10只
龙须菜	50g
核桃碎	10g
奶酪	20g
鲜奶油	适量
薄荷碎	5g

做法：

1. 菊苣、龙须菜择洗干净，菊苣切块，龙须菜切成小段，大虾去皮，去头、去虾线，放入沸水中氽烫熟，奶酪切丁备用。
2. 将鲜奶油放入锅中加热，放入奶酪丁，转小火，慢慢熬煮至奶酪丁融化，加入薄荷碎关火。
3. 将菊苣、龙须菜盛入盘中，放入大虾，淋入奶酪与奶油的溶液，撒上核桃碎即可。

小贴士：

1. 奶酪与奶油的溶液制作非常简单，但要注意在加热过程中，需用勺子不停地轻轻搅拌，这样制作出来的奶油酱才更加细滑香甜，令沙拉口感大大升级！
2. 龙须菜是生菜的一种，菊苣是一种外型近似娃娃菜，但顶部较尖的蔬菜，这两种蔬菜在较大型的农贸市场都可以买到。



新奇盛装——金枪鱼沙拉卷饼

准备时间：15分钟

烹饪时间：25分钟

特色：

沙拉并不是只会蜷缩在盘中！这道金枪鱼沙拉甚至已经为你想好了绝佳搭配——卷饼配沙拉，相信会是一个让你惊喜的新奇组合，金枪鱼的鲜香伴着蛋黄沙拉酱的浓郁，让你唇齿留香，合着玉米饼一口咽下——这让人满足的美味已经属于幸运的你。

用料：

玉米面	30g
白面粉	30g
鸡蛋	半个
牛奶	适量
虾仁	8个
金枪鱼	40g
红黄彩椒	各20g
生菜	30g
精盐	2g
黑胡椒碎	适量
蛋黄沙拉酱	适量
橄榄油	少许

玉米鸡蛋饼做法：

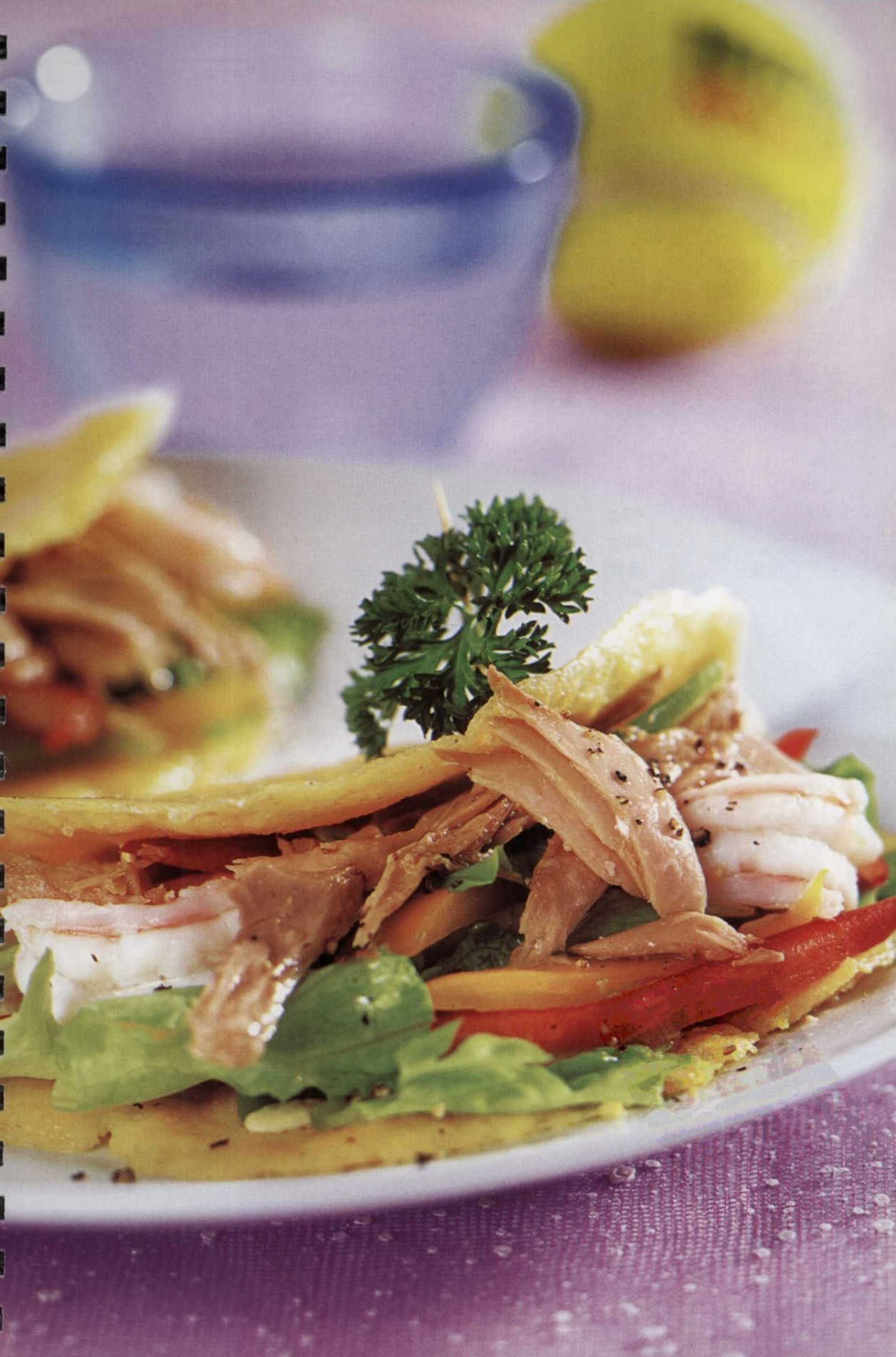
1. 玉米粉、白面粉混合，加入鸡蛋液、牛奶、精盐，和成面糊。
2. 煎锅中倒入少许橄榄油，烧至五成热时，将适量面糊均匀平铺锅底。要一直保持小火，待面糊凝固后翻面，双面煎熟后，盛出即可。

金枪鱼沙拉的做法：

1. 红黄彩椒洗净，去蒂、去籽，切丝，虾仁去掉沙线，生菜洗净掰，成大片备用。
2. 将红黄彩椒丝、虾仁放入沸水中，汆烫熟后，取出沥干水分。
3. 再将红黄彩椒丝、虾仁、金枪鱼块盛入碗中，加入蛋黄沙拉酱搅拌均匀。
4. 最后将玉米鸡蛋饼平铺在最下层，放上一层生菜叶，盛入适量金枪鱼沙拉，撒上少许黑胡椒碎即可。

小贴士：

玉米鸡蛋饼在拌面粉的时候，要顺着同一个方向慢慢搅拌，牛奶可以一点一点地添加，要确保最后制出的面糊不稀不稠，用筷子挑起面糊时不用费力，也不会断开——这便是摊出口感柔软的鸡蛋饼的诀窍。



轻松调频One Two Three——鲜虾蟹柳沙拉

准备时间：15分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

只要简单的三步做法，就能得到一款味道绝伦的海鲜沙拉。伴随着调频中不时传出的轻松音乐，一整天的紧张情绪在霎那之间轻松下来。这款沙拉能为你的大脑提供充足的能量，更让人惊叹这在5分钟内诞生的美味……

用料：

大虾	8只
蟹柳	4根
紫甘蓝	40g
黄瓜	40g
蛋黄沙拉酱	适量

做法：

1. 大虾去皮、去头、去虾线洗净，背部用刀划开，蟹柳切成2cm长的段，黄瓜切圆片、紫甘蓝切丝备用。
2. 锅中放入清水煮沸后，将大虾焯熟，捞出沥干水分，蟹柳段放入沸水中烫熟，立刻捞出。
3. 黄瓜片、紫甘蓝丝码入盘中，再将虾、蟹柳段装入盘中，最后挤上蛋黄沙拉酱即可。

小贴士：

1. 蛋黄沙拉酱有甜、咸两种口味，可依据个人口味不同，添加您喜欢的沙拉酱入菜。
2. 现在市面上卖的蟹棒质量参差不齐，一定不要怕价格高，还是要选择质量比较好的蟹棒，味道才会更好。



让你怦然心动——椒香海鲜沙拉

准备时间：30分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

什么是怦然心动，这道椒香海鲜沙拉在你唇舌之间划过的痕迹，便是最好的描述。看似平淡的她却在第一时间感动了你的味蕾，一股浓郁的椒香一拥而入——而这仅仅是“怦然”，真正让你“心动”的，还是久久弥留在口中的鲜香……

用料：

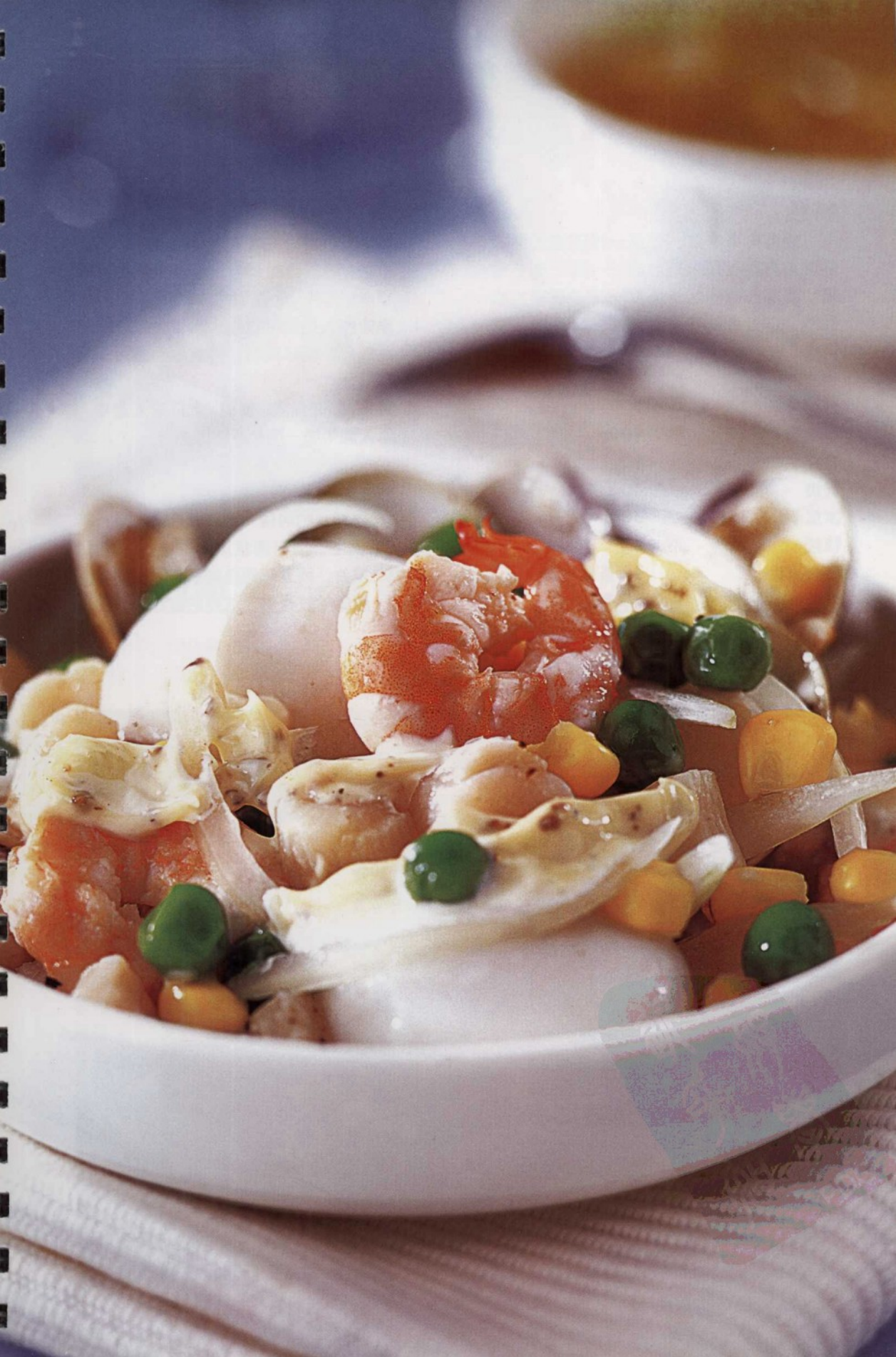
墨鱼	100g
干贝	100g
虾仁	80g
牡蛎	40g
洋葱	40g
青豆	20g
甜玉米粒	20g
黑胡椒沙拉酱	适量

做法：

1. 墨鱼处理干净，干贝、虾仁、牡蛎处理干净，洋葱切丝备用。
2. 锅中倒入清水，煮沸后将墨鱼放入，当墨鱼须卷起，全身变成白色后，捞出沥干水分；干贝、虾仁、牡蛎依次放入焯熟，沥干水分。青豆也要用沸水氽烫一下。
3. 将各种准备好的海鲜放入大碗内，与黑胡椒沙拉酱混合均匀，洋葱丝与焯好的青豆、甜玉米粒均匀撒在搅拌好的沙拉上即可。

小贴士：

1. 牡蛎买来之后要小心清洗，因为里边有的时候会掺杂一些外壳的碎片，清洗的时候千万不要扎伤手。
2. 如果您选用腌制过的干贝，泡发时要用温水，放在有盖的保鲜盒中，浸泡2~3个小时为宜。泡发后一定要多冲洗几次，去除表面盐分。



鱼果情人——果香鲜鱼片沙拉

准备时间：25分钟

烹饪时间：20分钟

特色：

鱼肉向来鲜美，但是一成不变的鲜美总叫人觉得有些太过熟悉——来一些水果吧！有水果相搭配的鱼片一下子变得生机盎然，鲜香甜美在这里相会——没错，它们就是在这里约会的美味情人。

用料：

净鱼肉	100g
奇异果	1个
黄桃	40g
木瓜	50g
精盐	1g
白胡椒粉	1/2茶匙（3g）
料酒	1/2茶匙（3ml）
橄榄油	适量
酸牛奶	适量

做法：

1. 净鱼肉洗净后片成薄片，加入精盐、白胡椒粉、料酒腌制15分钟。奇异果去皮后切成扇形片，黄桃、木瓜切片备用。
2. 锅中倒入适量橄榄油，烧至六成热时放入鱼片，翻炒均匀，待鱼片熟透后关火晾温。
3. 将鱼片、奇异果、黄桃、木瓜盛入盘中，淋入酸牛奶一同食用即可。

小贴士：

鱼肉切片的时候，可以将鱼肉洗净，平放在案板上，刀与案板成45°，这样斜切鱼肉易成片，而且能使鱼肉被切开的横截面最大。腌制的过程中，这样的鱼片也更容易入味。





盘中的海滨——蕉香鱼丁沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

透过这盘香甜的沙拉，你能品尝到的不仅仅是简简单单的味道，更能体验到海滨的风情，仿佛看到了蔚蓝的海洋、还有宽大的香蕉树叶……这令人浮想联翩的小小美味，看似平凡却又大有内涵……

用料：

金枪鱼罐头	100g
西瓜	100g
香蕉	2根
苹果	1个
千岛沙拉酱	适量

做法：

1. 从罐头中取出金枪鱼，切丁，香蕉去皮切小块，西瓜切丁，苹果去核、去皮，切丁备用。
2. 将金枪鱼丁、香蕉丁、西瓜丁、苹果丁盛入盘中，吃的时候淋上千岛沙拉酱即可。

小贴士：

1. 在挑选香蕉的时候，外皮色泽金黄、手感光滑、形体肥厚长圆，闻起来带有一股浓浓果香的为最佳。
2. 香蕉好吃但是不容易储存，最好的办法就是现吃现买。但如果家中香蕉都已经熟透而且吃不完的情况下，应将香蕉去皮，切成小块，用密封的保鲜盒包装后放入冷冻室内。这样，在炎热的夏天，取出冷冻的香蕉，淋上少许酸奶，又是一款消暑佳品。

风靡全球的Super Star——海苔金枪鱼沙拉

准备时间：5分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

金枪鱼沙拉风靡全球，称它为餐桌上的Super Star真是一点都不过分，而其多变的造型，香味浓郁、咸鲜适口的口感更扮靓了你的心情。鱼肉含蓄的鲜味与沙拉酱汁的呛辣相得益彰，不愧为金枪鱼沙拉为我们带来的惊喜，意想不到的味觉体验正在等着你……

用料：

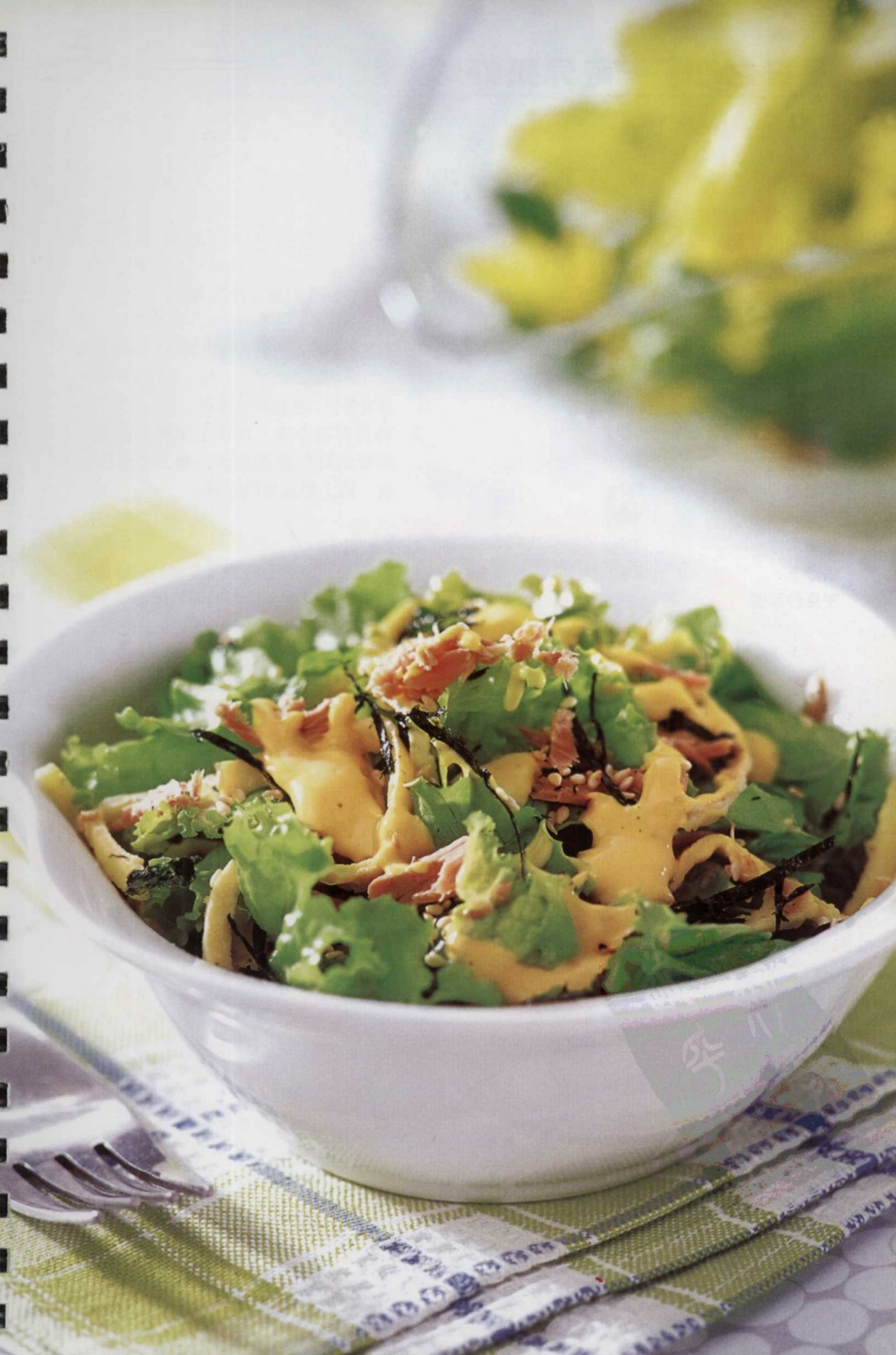
水浸金枪鱼罐头	1盒
鸡蛋	1个
海苔	1张
圆生菜	100g
芥末沙拉酱	适量
白芝麻	适量

做法：

1. 水浸金枪鱼从罐中取出，撕成细丝，沥干水分。海苔剪成丝。生菜洗净，用手掰成小块，沥干水分备用。
2. 鸡蛋打成蛋液后，锅中倒入油，烧至五成热时倒入蛋液，摊成鸡蛋皮，晾凉切成蛋皮丝备用。
3. 金枪鱼丝、生菜块、蛋皮丝放入盘中，与芥末沙拉酱混合均匀，再撒入海苔丝、白芝麻即可。

小贴士：

常食金枪鱼对人体非常有益，其低热量、低脂肪、高蛋白质的特点，在保持女性苗条身材的同时，更能够均衡提供人体所需的营养元素；金枪鱼中富含DHA，经常食用有利于人脑细胞再生，提高记忆力；除上述功效之外，金枪鱼还能够降低体内胆固醇含量，有效预防缺铁性贫血，更能够提供人体必需的氨基酸，是一种非常理想的健康食品。



夏日之恋——奇异果虾球沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

酸酸甜甜的奇异果与奶香浓郁、外香里嫩的大虾共舞于盘中。夹起一只裹着黄金外衣的大虾，蘸上沙拉酱汁，顿时口中充满了令人回味无穷的润滑醇香。就请你恣意享受这款与夏日相恋的美食吧！

用料：

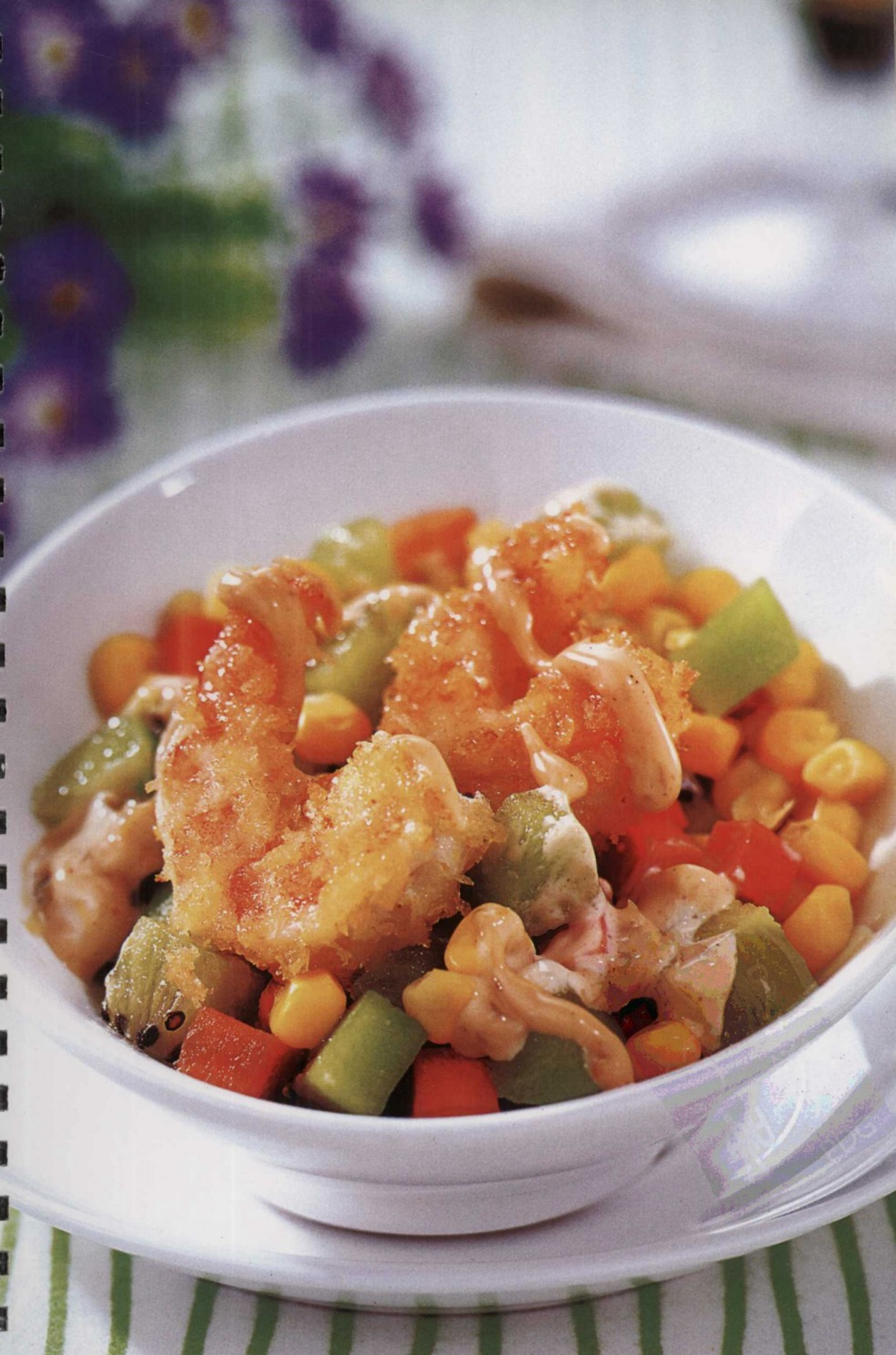
大虾	10 只
奇异果	1个
奶酪粉	50g
鸡蛋	1个
甜玉米粒	15g
胡萝卜	20g
千岛沙拉酱	适量

做法：

1. 奇异果去皮，切成1cm左右的块，大虾去皮、去头、去沙线洗净，胡萝卜切成小丁，鸡蛋打成蛋汁备用。
2. 胡萝卜丁、甜玉米粒放入沸水中煮熟，捞出后沥干水分，将整理好的虾仁均匀蘸裹蛋汁之后再蘸奶酪粉，放入热油锅中炸至呈金黄色，捞出沥干油分。
3. 将奇异果小块、胡萝卜丁放入盘中，炸好的虾仁放在上面，淋上千岛沙拉酱，撒上甜玉米粒即可。

小贴士：

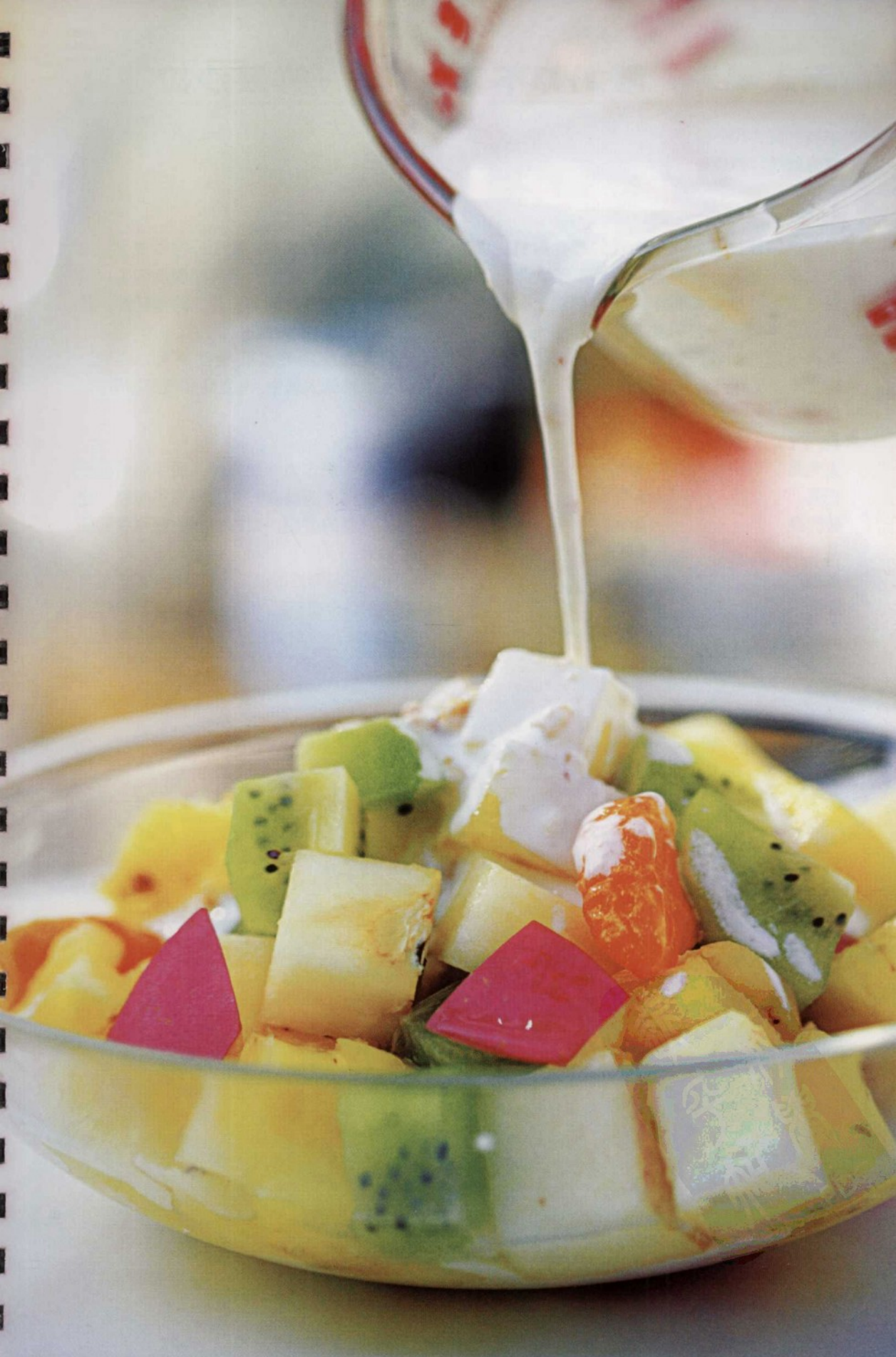
1. 奶酪粉，即芝士粉，其含有的乳酸菌对肠胃有益。芝士粉中的蛋白质因为被乳酸菌分解，所以比牛奶更容易被消化。
2. 烹制这款美食时，奶酪粉一定要蘸得足够量；炸虾时的油温把握在80℃左右，快炸快出，这样才能保证虾仁鲜嫩软滑、奶香浓郁。



充满浪漫气息的水果沙拉

说起美食，最有“女人味”的当属各色水果了。她们各有风姿，每一个都独自守着自己的那份香甜，矢志不渝——女人们也正因此才爱上水果的光润可人与万紫千红。所以，这世间怀揣一颗温柔之心的女人没有不爱做、不爱吃水果沙拉的——正因如此，水果沙拉那与生俱来的浪漫风情、诗情画意般的窈窕姿态吸引着世人，她走过的地方洒满爱……





无人喝彩，酸奶都不答应！——鲜果沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

这款沙拉是你张扬个性的最佳时机。火龙果、芒果、奇异果、香蕉、圣女果，随你搭配，任你摆布，只要最后浇上那醇香的酸牛奶——快叫来家人，和你一同分享这份润滑如丝般的水果沙拉吧，喝彩声定会不绝于耳！

用料：

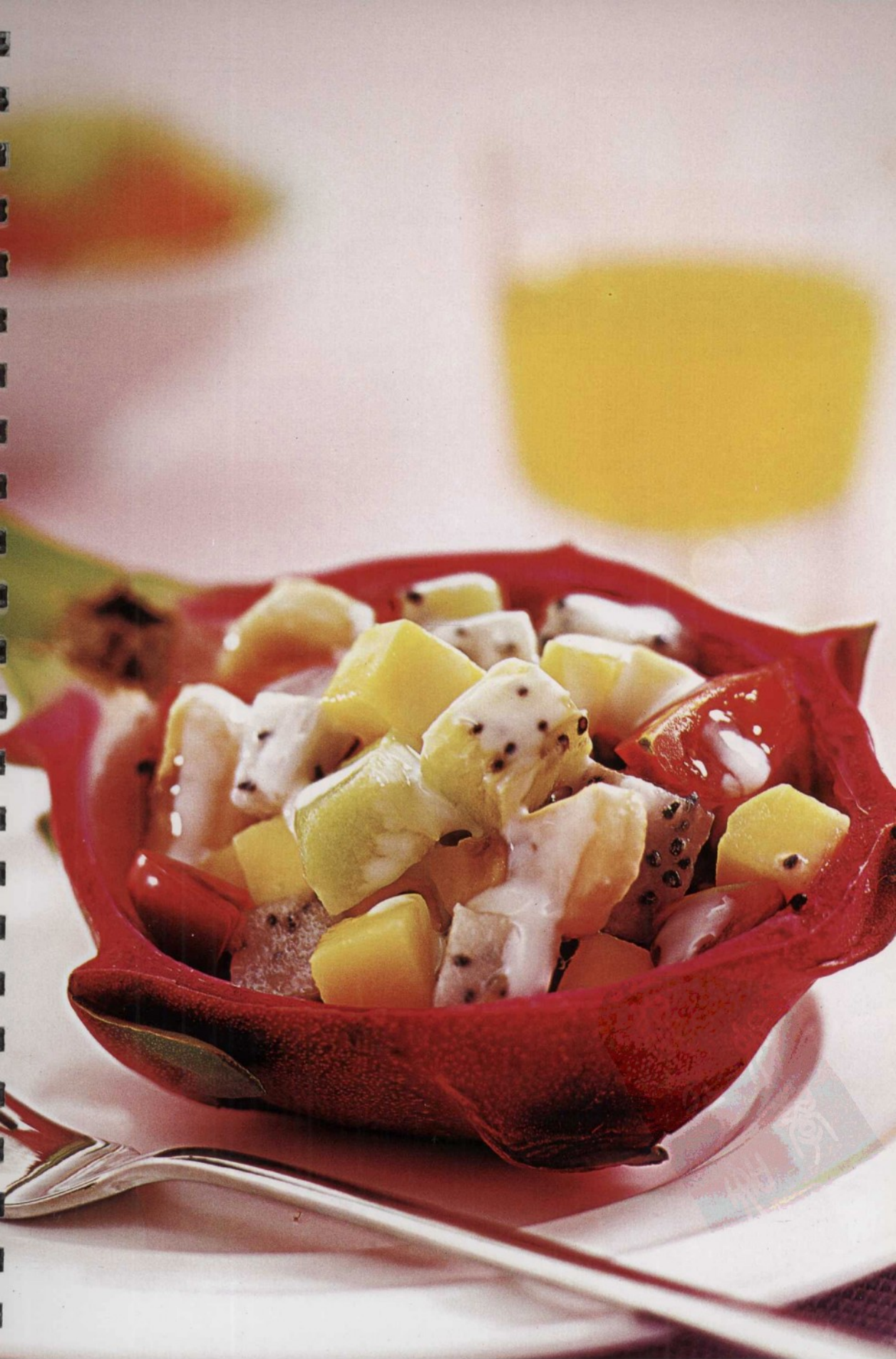
火龙果	1个
芒果	1个
奇异果	2个
圣女果	50g
香蕉	1根
酸奶	适量

做法：

1. 火龙果取出果肉，切丁；芒果洗净，去皮、去核，切丁；奇异果去皮切丁；香蕉去皮按横截面切圆片，对半切开；圣女果切成4小瓣备用。
2. 将火龙果丁、芒果丁、奇异果丁、香蕉片、圣女果倒入碗中，淋上酸奶搅拌即可。

小贴士：

1. 用酸牛奶作为沙拉酱汁，酸牛奶的品质就显得尤为重要，要选择既不黏稠，也不过稀的酸奶，以市面上的塑料杯酸奶为宜。
2. 酸奶的包容性很强，几乎所有水果都能与酸奶融合在一起，默契配合出美妙滋味。



不经意间的经典——双瓜双果沙拉

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

瓜瓜果果堆满一盘，也许最初你并不知道自己想要的效果，只是不经意间，就被沙拉的多情所感动。这样的搭配也是你不经意间的经典作品，果香浓郁，更让甜味蛋黄沙拉酱把味道渲染得恰到好处。

用料：

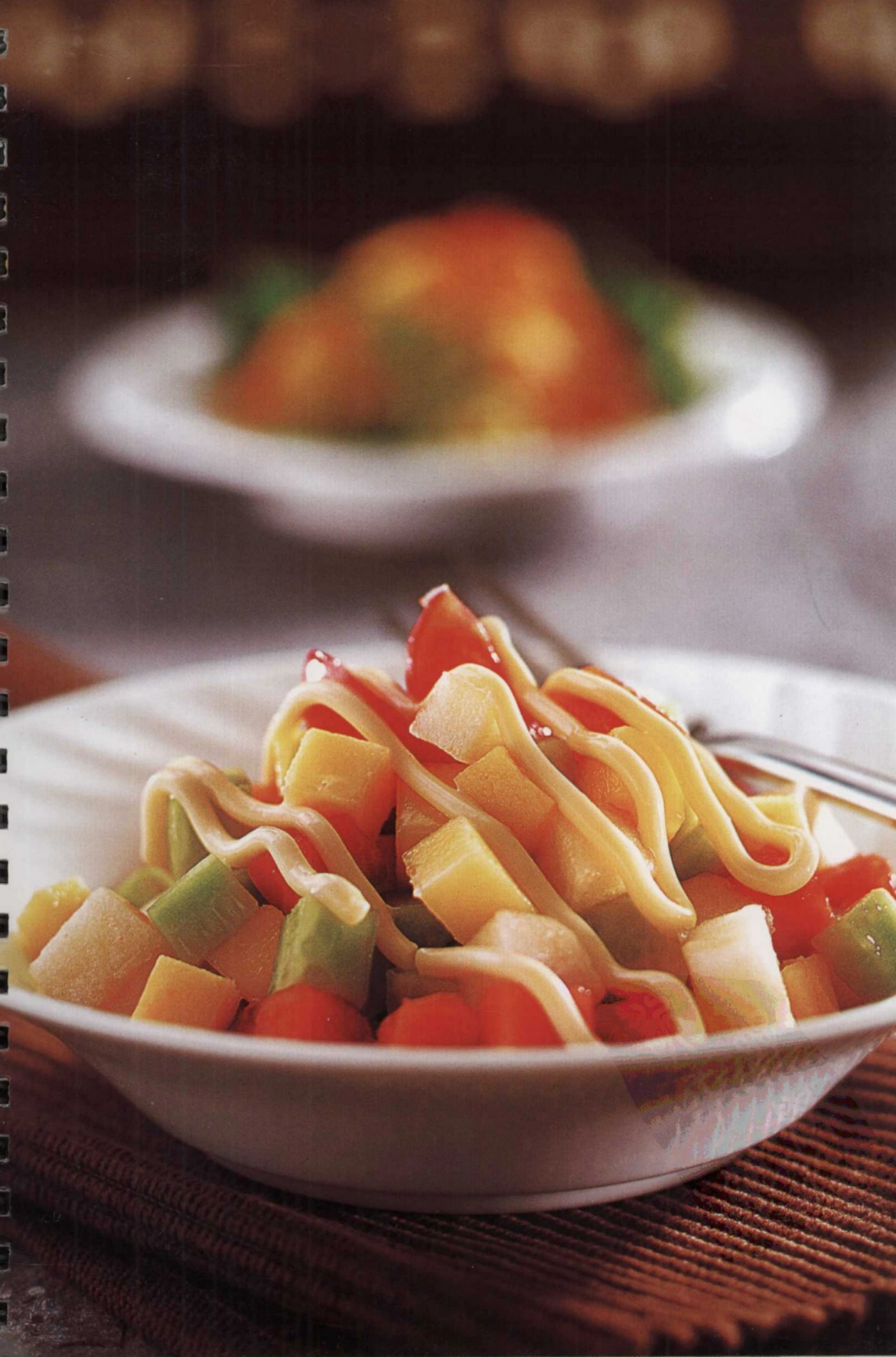
黄瓜	100g
木瓜	100g
芒果	50g
苹果	50g
甜味蛋黄沙拉酱	适量

做法：

1. 黄瓜洗净去皮、去头尾，斜切成丁，木瓜去皮、去籽，切成丁，芒果去皮后，沿核切下两边的果肉，切丁，苹果去皮、去核，切丁备用。
2. 将黄瓜丁、木瓜丁、苹果丁、芒果丁放入盘中，挤上甜味蛋黄沙拉酱即可。

小贴士：

1. 木瓜含有多种人体所需的营养成分和有益物质，如丰富的维生素C、氨基酸，以及钙、磷、铁等矿物质。
2. 水果沙拉中的苹果去皮后，在空气中会慢慢变黑，所以这么新鲜漂亮的水果沙拉一定要随做随吃。



童心未泯——果蔬丁丁沙拉

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

每一个果蔬丁丁跳跃在盘子中央，抉择不好该第一个吃掉甜蜜的黄桃，还是清脆的马蹄。给家人一份精心制作的美味，跃动可爱的色彩与造型，让所有人都为之动容，尽管童年已经不在你身边，但是心中的那份童趣却是谁也不能忘怀的。

用料：

青红黄椒	各10g
奇异果	40g
黄桃	30g
圣女果	3个
香肠	20g
马蹄	30g
榛子碎	10g
紫洋葱	20g
酸奶	适量

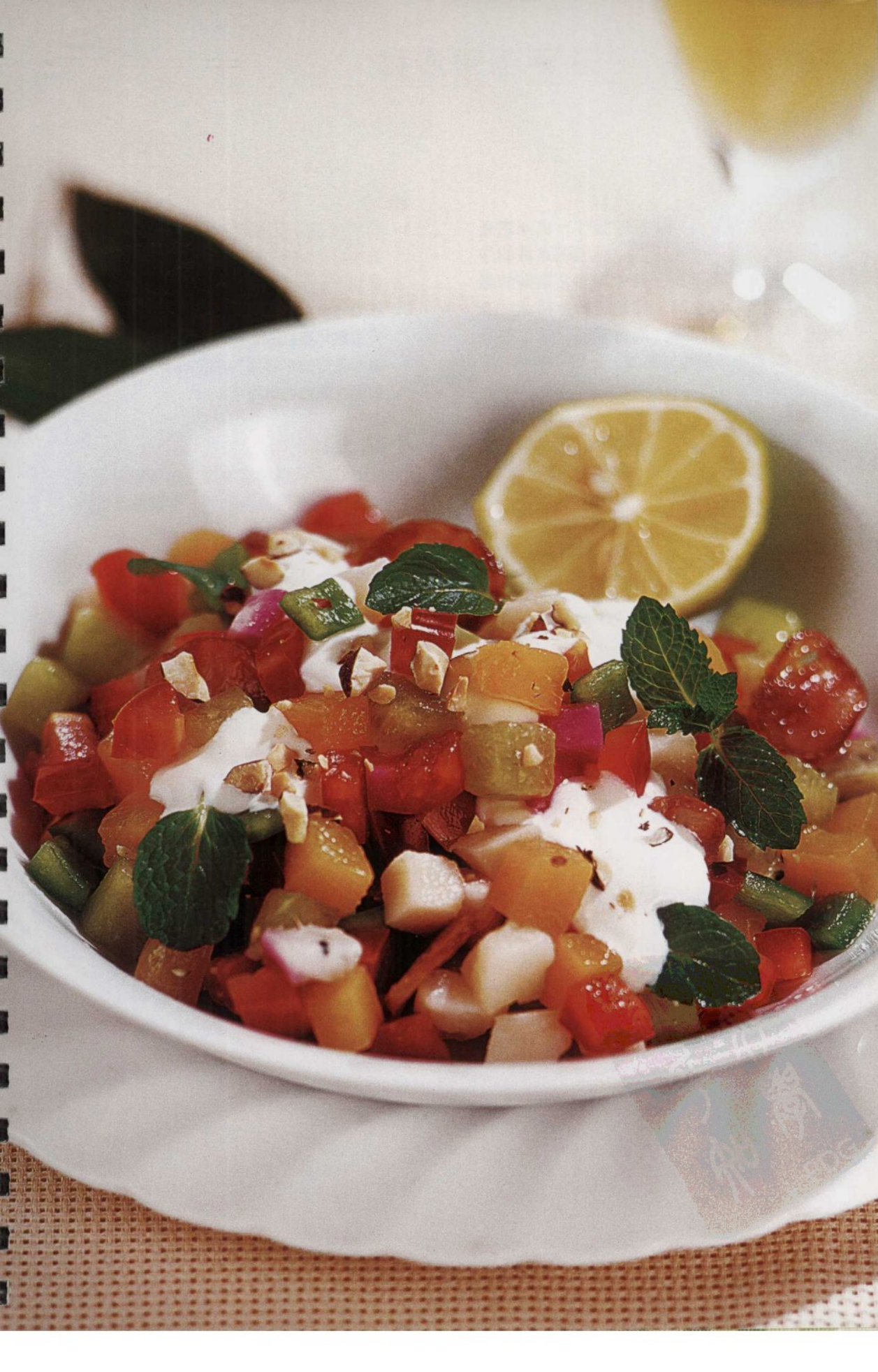
做法：

1. 青红黄椒洗净，去蒂、去籽，切小丁，奇异果、马蹄、洋葱去外皮切丁，黄桃、香肠切丁，圣女果洗净切丁备用。
2. 锅中倒入适量清水，大火烧开后，将青红黄椒丁、马蹄丁焯熟后，捞出沥干水分。
3. 将青红黄椒丁、马蹄丁、奇异果丁、黄桃丁、圣女果、香肠丁、洋葱丁放入大碗中，加入酸奶搅拌均匀，撒入榛子碎即可。

小贴士：

有时买回的奇异果手感很硬，这时的奇异果还没有熟，不能食用。有两种方法可以加快奇异果熟透的速度：

1. 将奇异果放置在周围环境温度较高的地方。
2. 将奇异果与新鲜的梨等其他水果混装在密封袋内，这样3~5天就可以吃到熟透的奇异果了。



醉意果香——菠萝酒香沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

红酒作为调配沙拉的酱汁，这一定是你突发奇想的一次尝试。红酒装点后的沙拉，天生带着那么一丝令人为之倾醉的感觉。作为开胃小菜，精致的色彩搭配，溢满西洋风味的口感，酒香浓郁，给你在果香中醉意徜徉的奇妙感觉。

用料：

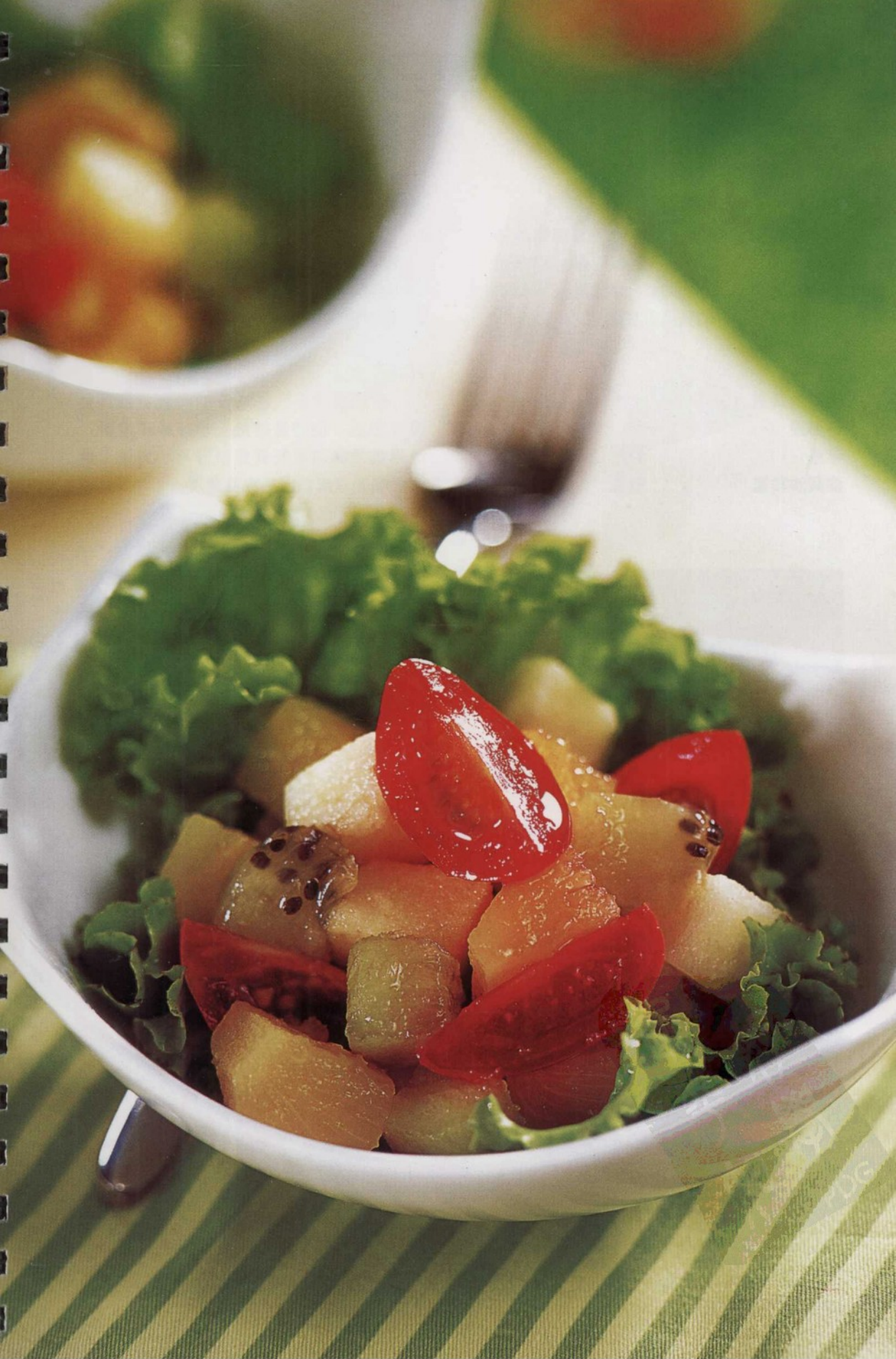
菠萝罐头	200g
苹果	150g
奇异果	100g
圣女果	50g
白砂糖	1/2茶匙(3g)
红葡萄酒	适量

做法：

1. 将罐头菠萝取出沥干水分，切丁；苹果洗净，去皮、去核，切成丁；奇异果去皮切丁；圣女果去蒂，切成四小瓣。
2. 红酒与白砂糖混合，充分搅拌，使白砂糖完全融化在红酒中。
3. 将准备好的水果原料放在碗中，淋入红葡萄酒汁混合均匀即可。

小贴士：

1. 红酒作为调料制作沙拉，白砂糖可依据个人口味不同适当添加，喜欢原汁原味的話，也可以不加。
2. 红酒能够软化血管，清除人体内的自由基，延缓衰老、美白肌肤。



晨间第二乐章——水果煮蛋沙拉

准备时间：20分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

早上睁开眼睛，在餐桌上等待你的不应该永远只是面包、牛奶和鸡蛋，用煮熟的鸡蛋做一道水果沙拉，为你的晨间奏响第二乐章吧，新的精彩就在眼前。

用料：

煮熟的鸡蛋	2个
奇异果	1个
苹果	1个
蛋黄沙拉酱	适量

做法：

1. 鸡蛋去皮后切成小块，奇异果去皮切块，苹果去核，切成小块备用。
2. 将奇异果、苹果、鸡蛋放入碗中，挤入蛋黄沙拉酱即可。

小贴士：

煮熟的鸡蛋，在切开的时候，蛋黄会黏在刀上，使蛋黄破散，也造成了浪费。改用细线将鸡蛋断开是最好用的方法，这样能保证鸡蛋切出来完整美观。





蝴蝶霓裳——蓝莓鲜果沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

水灵的水果与脆爽的蔬菜合二为一吧，将你喜欢的水果统统放入碗中，千万不要忘记拿几颗蓝莓扮靓你的沙拉，让她好似蝴蝶飞舞，看着就让人心中充满喜悦。吃下去的并不只是香甜，更是快乐心情凝聚的结晶。

用料：

黄瓜	30g
黄桃	60g
菠萝	70g
圣女果	5个
蓝莓	4个
柠檬	1/2个
甜味蛋黄沙拉酱	适量

做法：

1. 黄瓜洗净，切半圆片；黄桃切小瓣；菠萝切块；圣女果洗净，对半切开；柠檬洗净，切小瓣备用。
2. 将黄瓜片、黄桃、菠萝、圣女果、柠檬放入碗中，加入蓝莓，配以甜味蛋黄沙拉酱食用即可。

小贴士：

剩下的1/2个柠檬可以将柠檬汁挤出，与甜味蛋黄沙拉酱混合，不停搅拌直至柠檬汁完全融入蛋黄沙拉酱，这样再加工的蛋黄沙拉酱柠香四溢，更加美味可口。

抵不住的清新诱惑——莴笋叶蛇果沙拉

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

这又是一款大胆的创意沙拉，水果与蔬菜的完美结合，如天赐般惊艳，凭借清脆爽滑让你唇齿留香。诱人的蛇果投映在碧绿的莴笋叶中，谁能抗拒这般清新自然的诱惑？

用料：

莴笋叶	100g
蛇果	1个
红黄彩椒	各20g
柠檬	1个
砂糖	1茶匙（5g）
橄榄油	1茶匙（5ml）
精盐	1g
白兰地	1茶匙（5ml）

做法：

1. 莴笋叶洗净切丝；蛇果洗净，去核切条；红黄彩椒去蒂洗净，切菱形块；柠檬一半切片，一半挤汁；将柠檬汁、砂糖、橄榄油、精盐、白兰地混合均匀成调味汁备用。
2. 锅中放入适量清水，煮沸后将莴笋叶放入，汆烫熟捞出，沥干水分。
3. 蛇果条与切好的莴笋叶放在盘子中，彩椒、柠檬片同样摆入盘中，最后淋入准备好的调味汁即可。

小贴士：

1. 莴笋叶本身略带苦涩，往往取茎后就被人们扔掉了，殊不知它的营养价值比茎部还要高。只要吃之前将莴笋叶焯熟，苦涩的感觉就消失了，取而代之的，是一份田园般的清香。
2. 蛇果与苹果非常相似，但口感较甜。一般要选择圆润坚实、颜色鲜亮的为好，表皮光滑的蛇果更加香甜，购买后要避免磕碰。



生
一
壁



餐桌上的动人余韵——酸奶柚橙沙拉

准备时间：15分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

一顿完整的西餐，头盘、主菜、甜品都是不可或缺的元素，而往往最值得家人翘首企盼的便是滑入口中甘润如饴的水果沙拉。轻轻咀嚼一块蘸满奶香的柚肉，瞬间汁水便充盈口腔，水果沙拉的魅力尽显于此，它是餐桌上最令人感动的余韵……

用料：

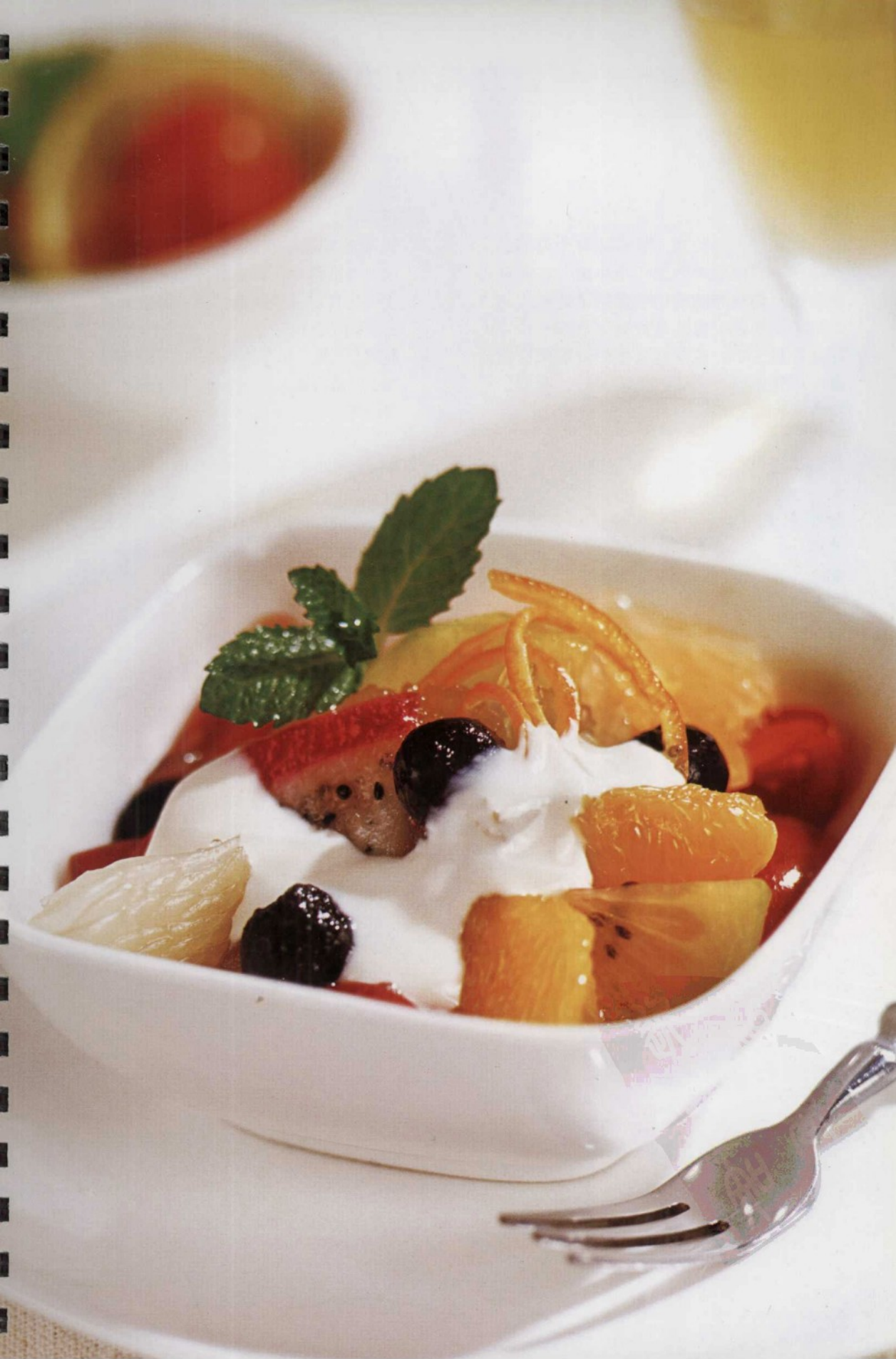
蓝莓	5个
柚子果肉	30g
橙子果肉	30g
奇异果	20g
火龙果	20g
圣女果	5个
柠檬丝	适量
酸奶	适量

做法：

1. 奇异果去皮切片，火龙果切片，圣女果洗净，对半切开备用。
2. 将柚子果肉、橙子果肉、奇异果、火龙果、圣女果放入大碗中，加入酸奶轻轻搅拌均匀，放入蓝莓、柠檬丝即可。

小贴士：

柚子挑选时只要记住3个字——观、闻、按。“观”即柚子表皮光滑、着色均匀，且体型上尖下宽；“闻”即熟透的柚子芳香浓郁；“按”即按压柚子表皮，以不下陷，有弹性为佳。记住这3个字，在挑选柚子时你绝对是一把好手！



它也有小名——鲜果金枪鱼沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

在欧洲一些国家，金枪鱼有个可爱的小名——“海底鸡”或“小牛肉”，其鲜香美味、勾魂夺魄的口感赢得了许多人的青睐，而现在，各式各样鲜果与海中珍宝尽在杯盘之中。这新鲜搭配的滋味果香充盈，鱼鲜依旧，会让你爱不释口，所谓的陶醉竟然如此真实……

用料：

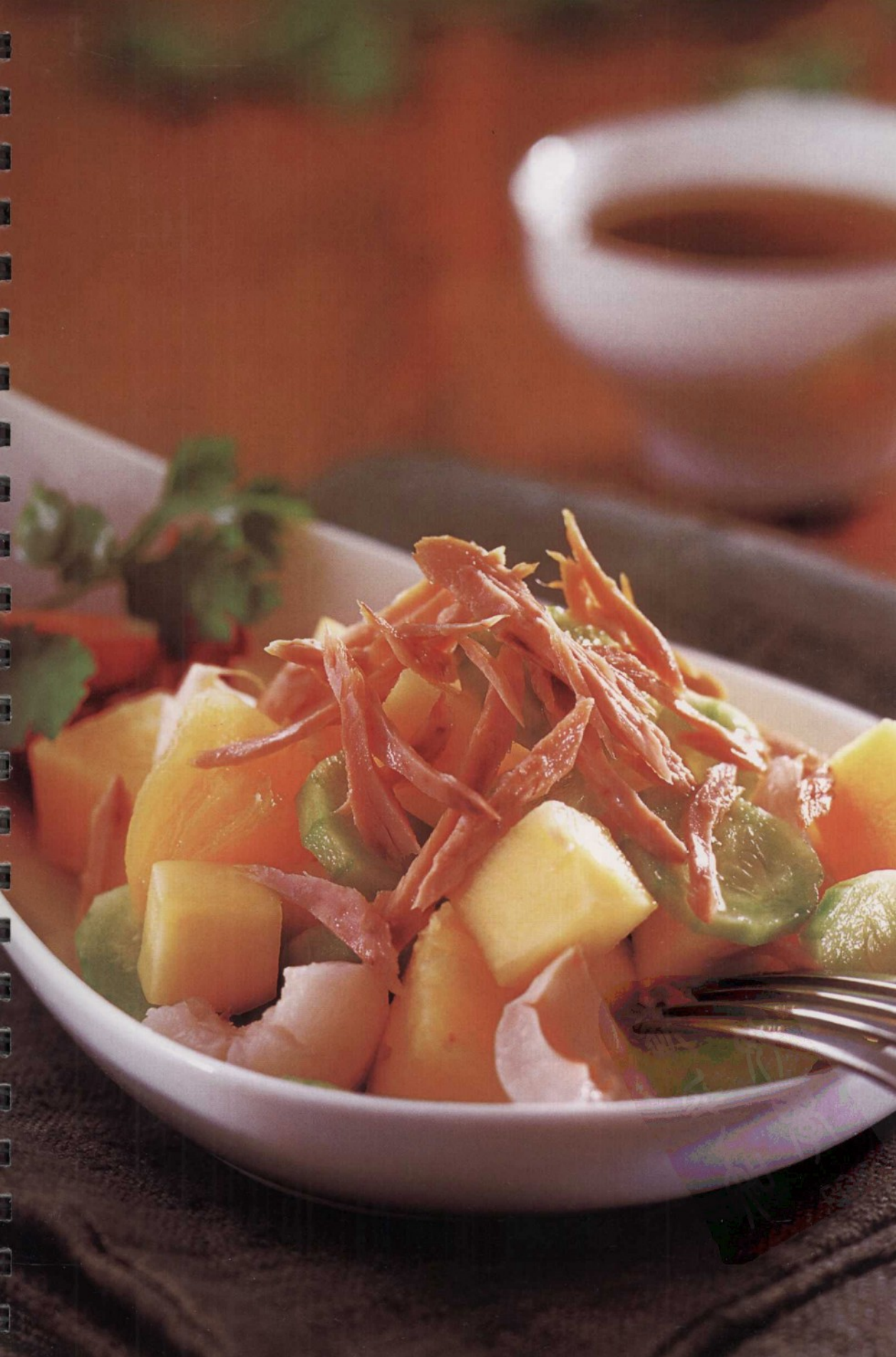
水浸金枪鱼罐头	1盒
菠萝	100g
苹果	1个
黄瓜	100g
荔枝	100g
蛋黄沙拉酱	适量

做法：

1. 水浸金枪鱼取出，沥干水分，撕成细丝。菠萝切块，黄瓜去皮切片，荔枝去皮、去核，从中间撕切开，苹果洗净，去皮切丁备用。
2. 菠萝、黄瓜、苹果放入盘中，荔枝肉置于其上，最后放入金枪鱼丝，撒上蛋黄沙拉酱即可。

小贴士：

如果有剩余的金枪鱼，不妨拿来少许面包片，切去边边角角，制作一款既简单又有营养的金枪鱼三文治与这款沙拉相配。



茶几上的音乐伴侣——梨子黄桃沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

一款简单的沙拉，惟有独自享用方能体会其中包含的闲适与悠哉。假日的午后，为自己调配一款梨子黄桃沙拉，放在茶几上，边听音乐边吃，甜脆爽口的美味随着音乐的旋律在口中回旋，让你享尽假日的轻松。

用料：

梨	1个
黄桃	50g
生菜	20g
圣女果	2个
甜味蛋黄沙拉酱	适量

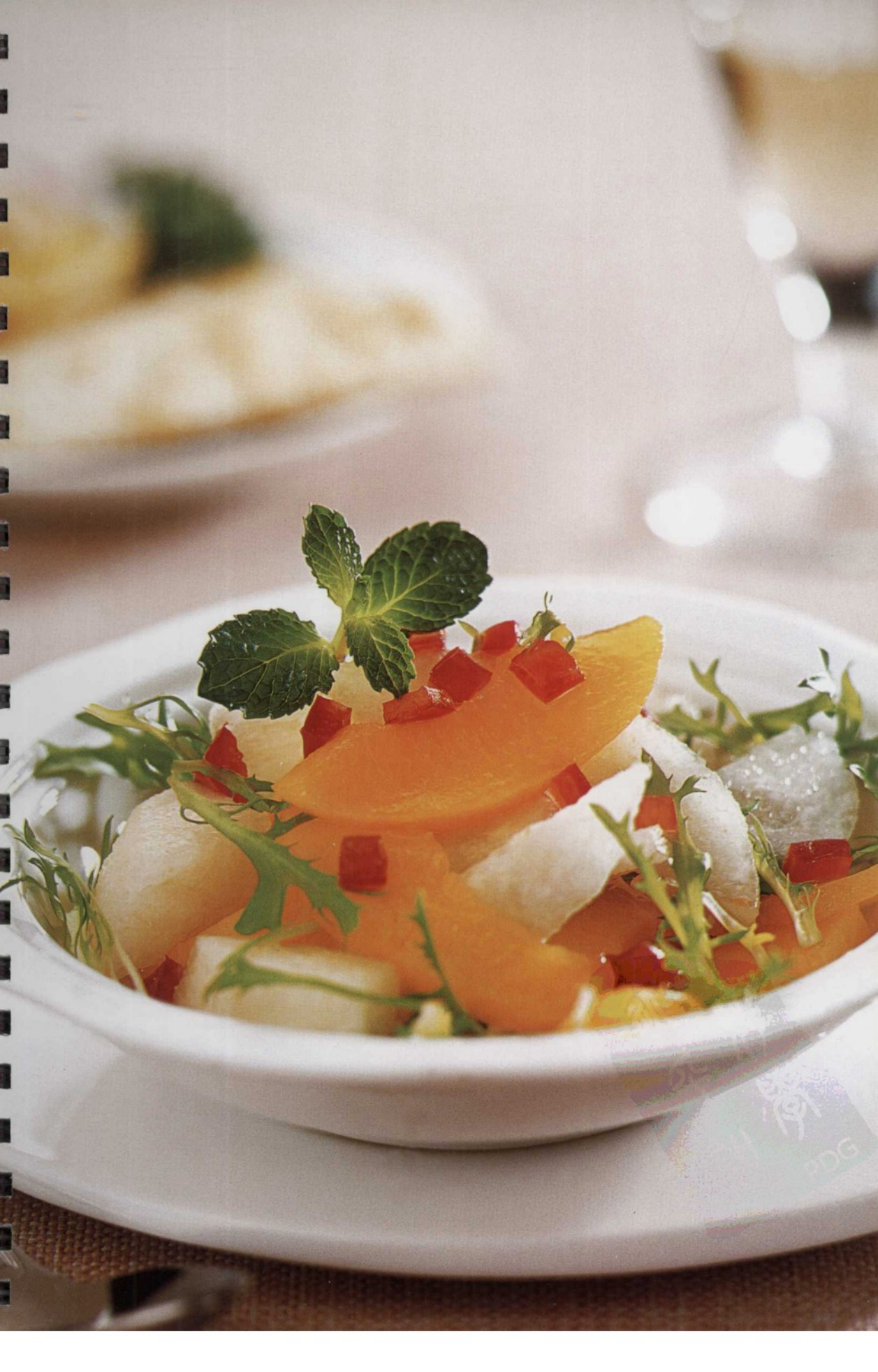
做法：

1. 梨洗净，去皮、去核，切块；黄桃切块；生菜洗净，沥干水分，切丝；圣女果洗净，切碎备用。
2. 将梨块、黄桃、生菜丝放入盘中，撒入圣女果碎，配以甜味蛋黄沙拉酱食用即可。

小贴士：

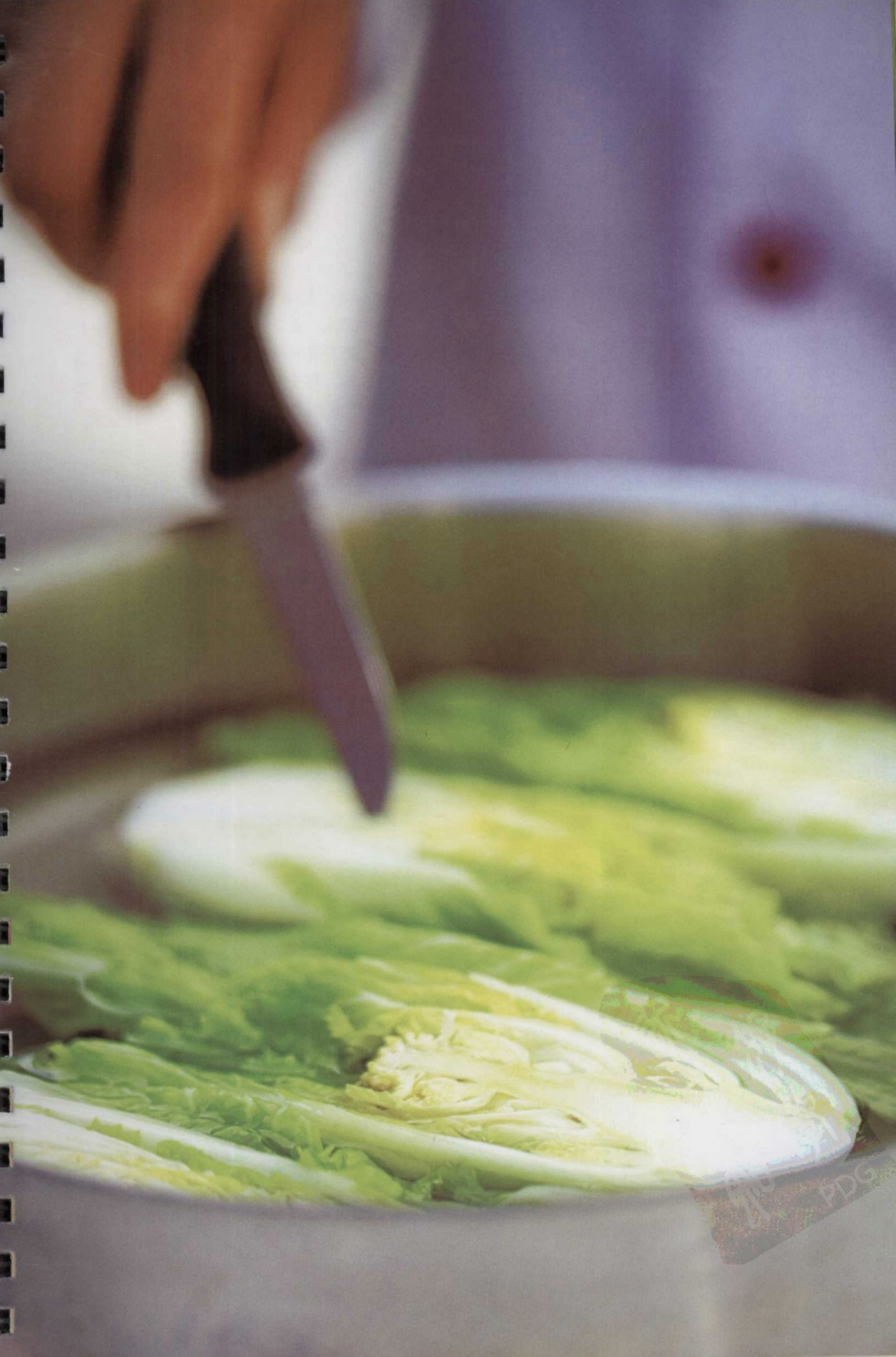
梨肉质脆嫩多汁，是消暑解渴的良果，挑选时很有讲究。

1. 选择梨子时一定要带枝蒂。
2. 果皮因品种不同而成青、黄、白色，应选择着色均匀的梨，表面附着一些白色粉状物质为最佳。



健康的赞歌——蔬菜沙拉

守望在健康的边缘，我们总是希望离健康近一步，再近一步……如此过往，我们探究着健康的真谛。一款蔬菜沙拉，一肩挑起了我们对健康的渴求、一肩担起了我们对美味的追逐，一支健康的赞歌盘旋于餐桌之上。哲学家说：“一个健康的乞丐比一个有病的国王更幸福。”让我们一起做一位健康的国王，与蔬菜同路，永远携手幸福……



一场盘中的婚礼——美味笋烩沙拉

准备时间：20分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

当你看到这样一款沙拉真实呈现在眼前时，脑中一定会浮现出一身笔挺碧绿的芦笋，牵手身着洁白婚纱的玉兰片，步入用胡萝卜铺成的红地毯，天上不时飘撒下雪花般的奶酪粉的美丽画面……只要你亲自制作这款沙拉，你便是这场婚礼的见证人。

用料：

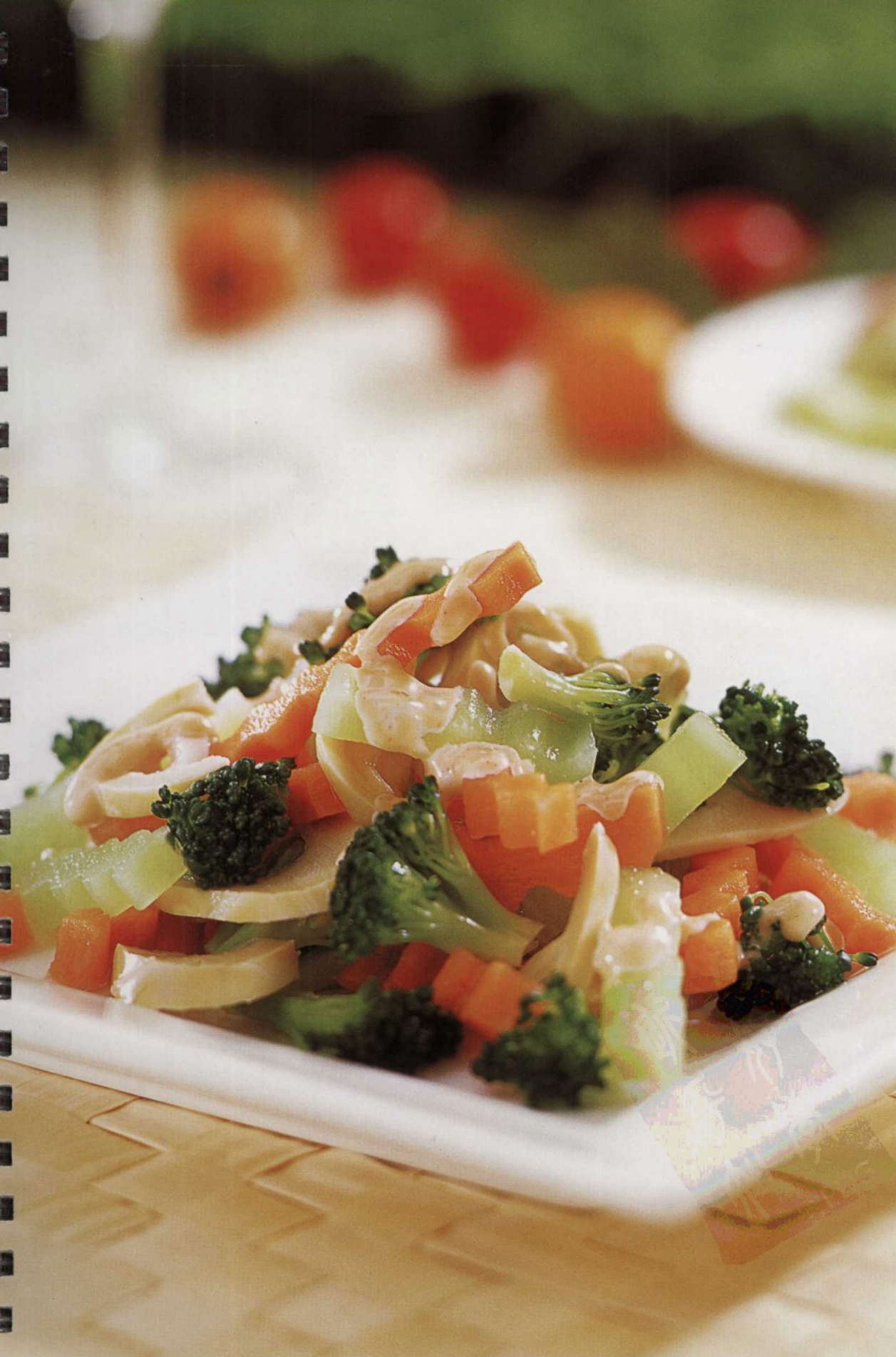
莴笋	200g
玉兰片	100g
胡萝卜	50g
西兰花	50g
奶酪粉	适量
千岛沙拉酱	适量

做法：

1. 莴笋去皮洗净，切成小段；玉兰片切薄片；胡萝卜去皮，切成小段；西兰花掰成小朵，洗净备用。
2. 锅中放水，煮沸后将莴笋、玉兰片、胡萝卜、西兰花焯熟，捞出晾凉沥干水分，盛入盘中，与千岛沙拉酱充分混合均匀，吃时撒上奶酪粉即可。

小贴士：

1. 市场上有泡发好的玉兰片和风干后的玉兰片2种，可根据自己的情况选择适合的玉兰片。
2. 奶酪粉接触到蔬菜上的水分会凝固在一起，或是黏在蔬菜上，影响美观，更影响口感，所以奶酪粉添加的时间一定要短，随吃随撒即可。



拿得起，放不下——酸奶油黄瓜沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

尝尽了大鱼大肉的你何不给自己、给家人些许清爽，呷一口小酒，夹上几片脆爽的黄瓜，浓郁的酸奶油瞬间占据了你的口舌。无论春夏，蜷缩在柔软的沙发之中，点点沙拉、滴滴香酒，享尽生活给予我们的这份拿得起、放不下的惬意……

用料：

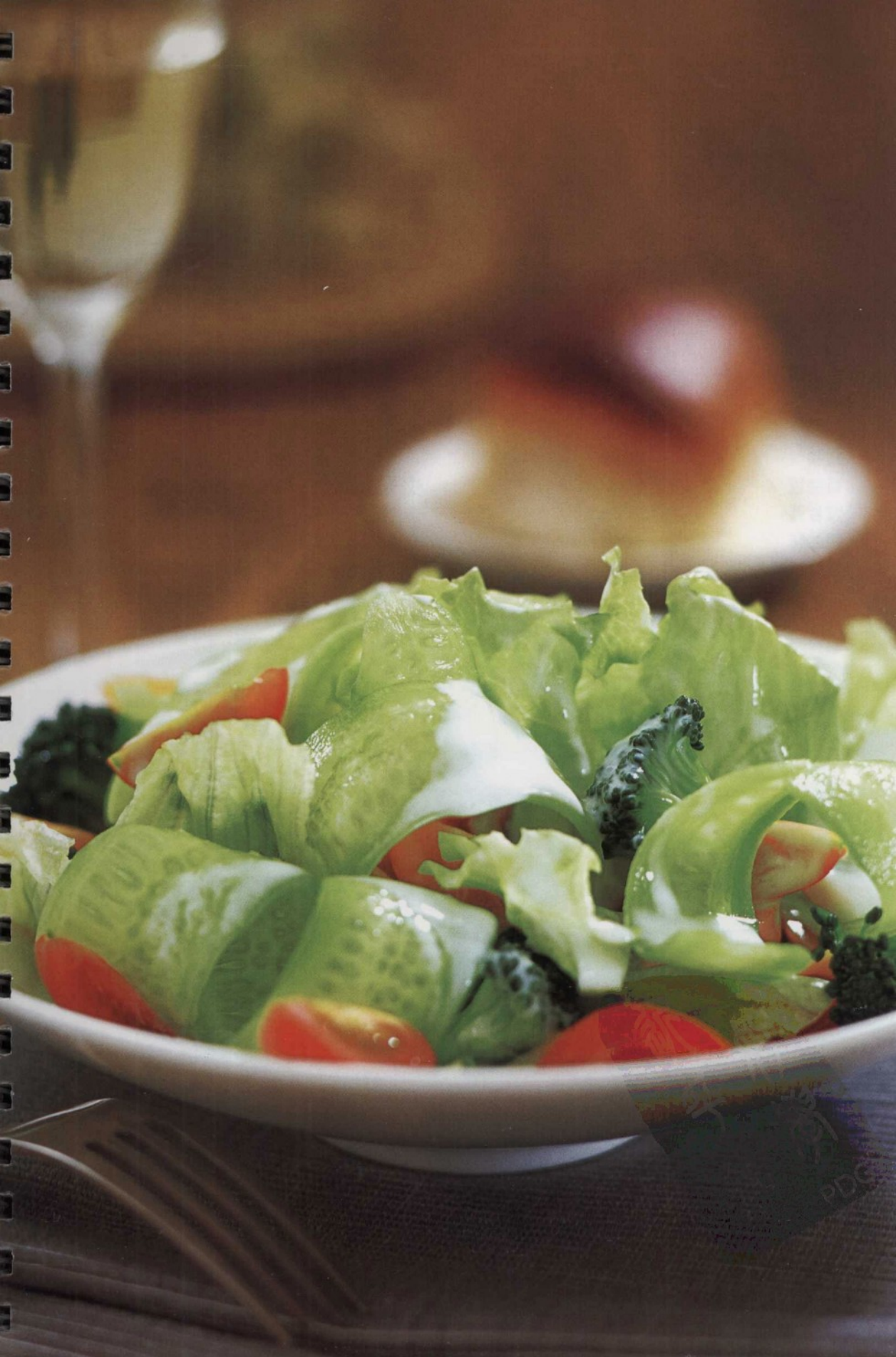
黄瓜	300g
圣女果	100g
西兰花	50g
圆生菜	适量
酸奶油	适量

做法：

1. 黄瓜洗净后去皮，去头，去尾，用削皮器削成大薄片，将黄瓜片放入凉水中使它卷成卷。圣女果洗净切成两半，西兰花洗净掰成小朵焯熟、圆生菜洗净备用。
2. 最后将黄瓜片、圣女果、西兰花、圆生菜放入碗中，浇上酸奶油即可。

小贴士：

1. 开封后的酸奶油可能会有一些液体分层出来。你可以倒掉这些液体，或者搅拌使其回到奶油中去，不会影响酸奶油的质量。
2. 西兰花的营养成分很高，主要包括蛋白质、维生素C、胡萝卜素、钙、磷、铁、钾、锌、锰等营养元素，多吃对人体有益。



至上之选，至美之味——紫甘蓝红薯沙拉

准备时间：30分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

红薯摇身一变，成了万众簇拥的主角。一开始对它不屑一顾的人，到后来大都是一块接一块的停不了口。注重健康的时代一定要选择健康的食品，红薯绝对是追求健康的至上之选，而紫甘蓝红薯沙拉的口感更是至美之味，令人怀有无限遐想。

用料：

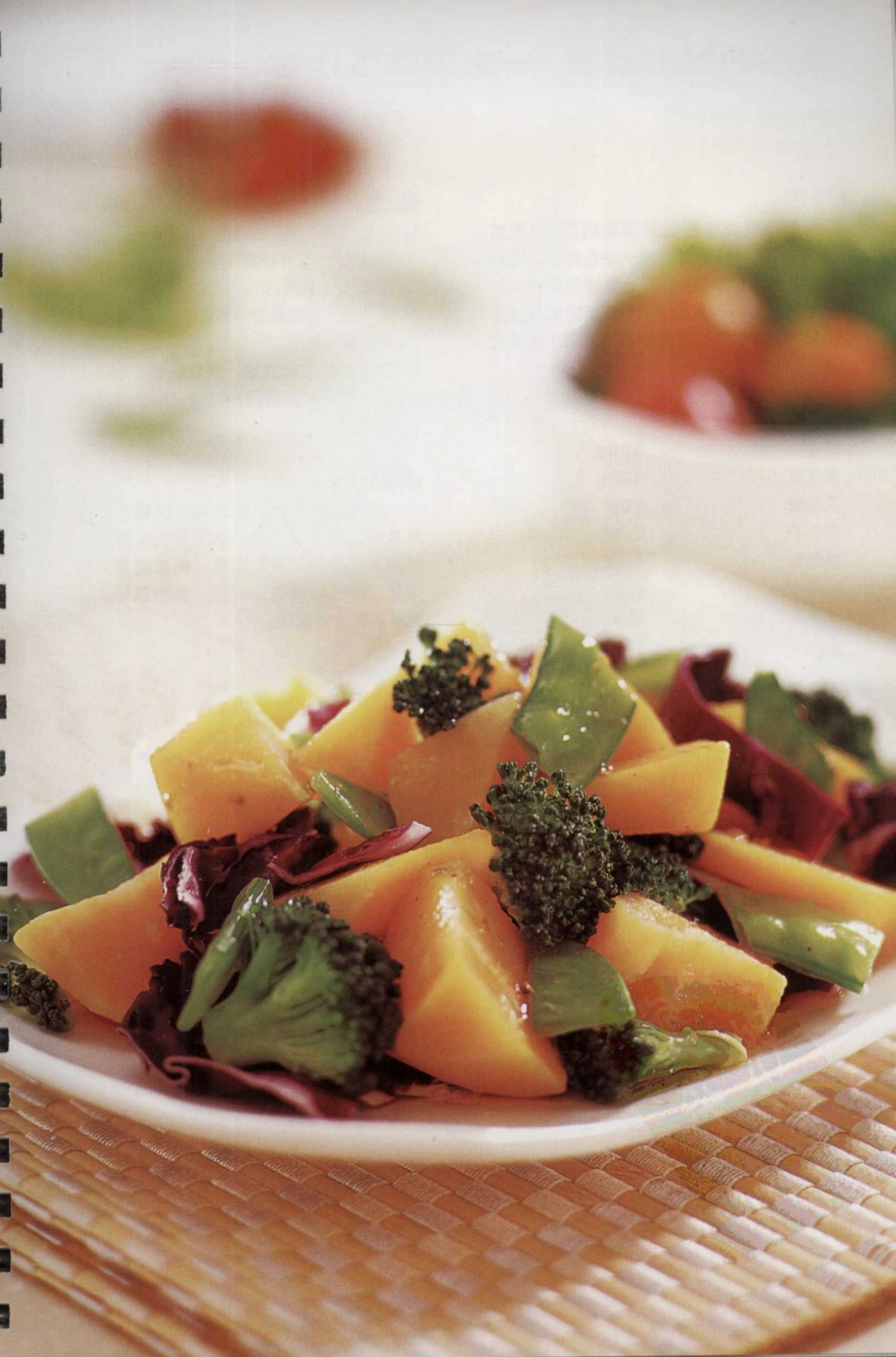
红薯	200g
荷兰豆	50g
紫甘蓝	100g
西兰花	30g
油醋汁	适量

做法：

1. 红薯洗净去皮，放入蒸锅中蒸熟，取出晾凉，切滚刀块备用。荷兰豆洗净，切成段。西兰花洗净，掰成小朵。紫甘蓝切片备用。
2. 锅中放适量水，煮沸后将荷兰豆、西兰花焯熟，取出沥干水分。将荷兰豆、西兰花、红薯块、紫甘蓝片放入盘中，均匀淋上油醋汁即可。

小贴士：

红薯吃多了可能会出现烧心、反胃的状况，为了避免这种状况的出现，为家人做一大盆热腾腾、香喷喷的鸡蛋番茄汤吧，咸鲜适口的美味清汤会使红薯甜到你的心坎里。



皇后的魅力新装——生菜南瓜沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：25分钟

特色：

如果说红薯是健康蔬菜的国王，那这圆滚滚、黄橙橙的南瓜就一定是他当之无愧的皇后了。蒸熟后的南瓜更显得楚楚动人，加之为其专门调配的酱汁，更是南瓜与生菜的魅力盛装，让这款沙拉锦上添花，色泽艳丽，味美香甜。

用料：

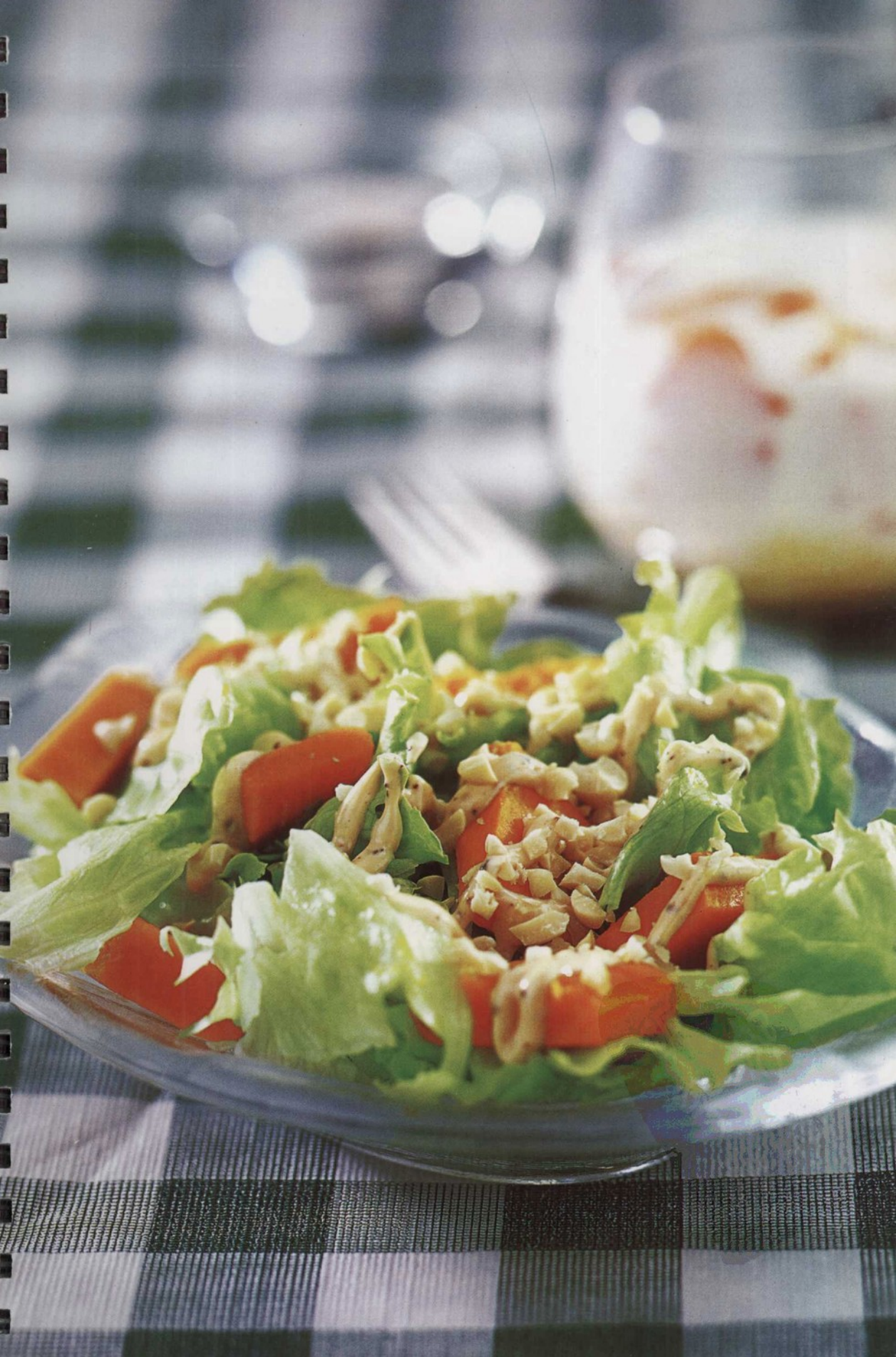
南瓜	300g
圆生菜	100g
花生碎	10g
鲜牛奶	2汤匙（30ml）
番茄酱	1汤匙（15g）
黑胡椒碎	少许
蛋黄沙拉酱	适量

做法：

1. 南瓜洗净去皮、去籽，切成块，放入蒸锅中蒸约20分钟取出。生菜洗净，用手掰成大片备用。
2. 将牛奶、黑胡椒碎、蛋黄沙拉酱、番茄酱搅拌均匀备用。
3. 生菜片放在盘底部，南瓜块整齐码在上面，挤上搅拌好的沙拉酱，撒上花生碎即可。

小贴士：

在挑选南瓜时，应以颜色深绿、表皮没有损伤的为宜，另外也要挑选较重的。如果是买已经切开的南瓜，则要选择果肉橘黄、颜色较深的为最佳，颜色越鲜浓，胡萝卜素含量就越多。





随时随地尽享的美味——彩椒白菜心沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

很多沙拉都要受到季节的限制，然而这款色彩艳丽的沙拉，却是你何时何地都能吃到的。它不失夏季的缤纷色彩，更充满了冬季白菜的朴实无华，无需更多的调料、无需更多的语言，留给你的只是无尽的回味。

用料：

红彩椒	80g
黄彩椒	80g
白菜心	100g
奇异果	80g
黑胡椒油醋汁	适量

做法：

1. 红黄彩椒洗净去蒂，切菱形块，奇异果去皮切片，白菜心洗净，沥干水分，切片备用。
2. 将红、黄椒块、奇异果片、白菜心放入大碗中，调入黑胡椒油醋汁即可。

小贴士：

这道菜一定要用白菜心，白菜剩余的叶和茎可以煮汤或做馅。

时蔬情怀——干果娃娃菜沙拉

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

清新爽口的娃娃菜，静静侧躺在盘中，别样的寂静与安详。凑近嗅一嗅，沁人心脾的淡淡清香溶解在身体的每个角落，恨不得立刻将其全部吃掉，而又不舍菜汁的优雅香甜渗入舌尖的美妙快感。爱蔬菜，还是爱它带给你从容不迫的清香滋味？

用料：

娃娃菜	1棵
金枪鱼	20g
小萝卜	20g
核桃碎	5g
酸奶	适量

做法：

1. 娃娃菜洗净，从中一切两半，放入沸水中氽烫熟后，取出沥干水分；金枪鱼从罐头中取出，切小丁；小萝卜洗净切花刀备用。
2. 将水分完全收干的娃娃菜盛入盘中，放入切好的金枪鱼、小萝卜，撒入核桃碎，最后淋入酸奶食用即可。

小贴士：

娃娃菜很嫩，所以在焯水的过程中不必将根部切去，在沥水的时候，将娃娃菜的根部切开不必切断就可以了。这样娃娃菜可以保持良好的身型不被破坏，更重要的是，在焯水的过程中不会造成太多的营养元素流失。



生菜一家亲——油醋汁生菜沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

在家懒懒地窝在沙发里看着电影时，放下手中的零食吧，亲自动手做一款热量极低、清新自然的生菜沙拉，让阳光照进沙拉碗中，你会顿时感觉幸福其实好简单。

用料：

圆生菜	300g
紫甘蓝	100g
红黄彩椒	各半个
金枪鱼罐头	少许
油醋汁	适量

做法：

1. 将圆生菜、紫甘蓝、红黄彩椒洗净，都切成丝，金枪鱼肉撕成条状备用。
2. 将以上蔬菜放到碗中，淋上油醋汁即可。

小贴士：

圆生菜是欧洲人非常喜欢的一种蔬菜，他们吃的时候只拔掉生菜外皮，不洗里面，但是我们最好还是老实地剥开一层层洗净，最后沥干水分。



装点奇妙梦世界——香蘑土豆沙拉

准备时间：20分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

每个人在心中、在梦中都会有奇妙的幻想，一切都是洁净如新的。我们的香蘑土豆沙拉亦是如此，里面的每一种食材都是精雕细琢后的精工之作，就如同梦境中的空气般清新自然，不同凡响。何不将这款沙拉端上自家餐桌，无论是谁都会因其而美梦连连……

用料：

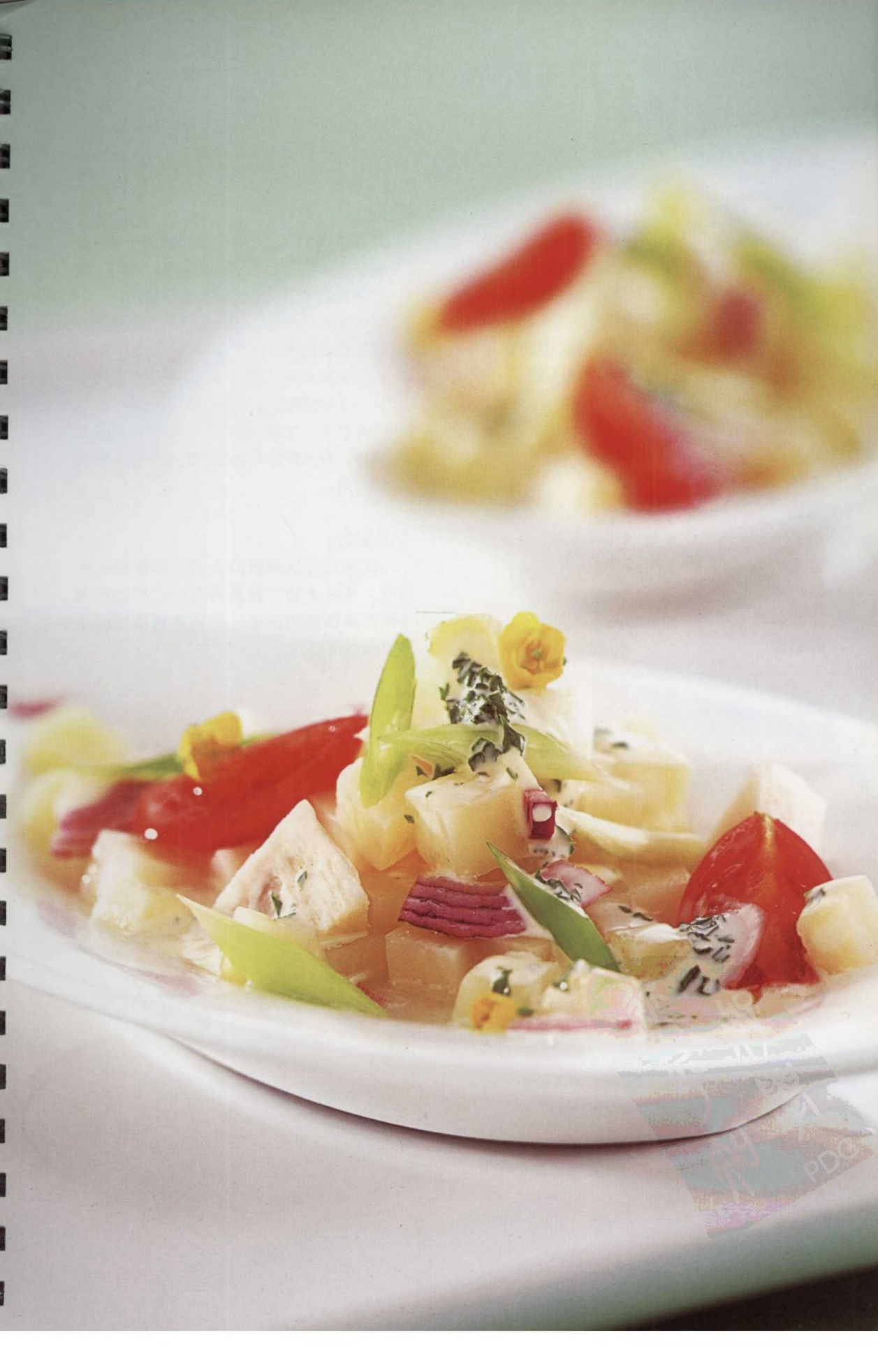
土豆	150g
口蘑	100g
洋葱	30g
香葱花	5g
圣女果	10g
千岛沙拉酱	适量
法香碎	5g

做法：

1. 土豆洗净，去皮切丁，口蘑洗净，去蒂切小块，洋葱切丝，圣女果洗净后对半切开，千岛沙拉酱与法香碎混合均匀备用。
2. 将土豆放入沸水中煮约15分钟，待土豆变得绵软盛出，口蘑汆烫熟，盛出沥干水分。
3. 将土豆、口蘑、洋葱丝、圣女果盛入盘中，撒入香葱花，拌入千岛沙拉酱与法香碎混合即可。

小贴士：

土豆非常容易变黑，即使是做成沙拉后也难逃一劫。其实只要在煮土豆的时候向锅中倒入适量牛奶，不仅能使土豆色泽洁白可人，更可使土豆的口感大大提升。



意犹未尽——碧玉芹香沙拉

准备时间：20分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

最能体现一个厨娘厨艺功底的是她怎样用极少的调料烹制出一流美味。布满瓜果蔬菜、爽脆如碧玉般的芹香沙拉就是这样，能将这些原料完美汇聚的巧厨娘一定充满智慧光芒。短短几分钟，一盘沙拉便消失无踪影，只剩下口中意犹未尽的浓香奶味。

用料：

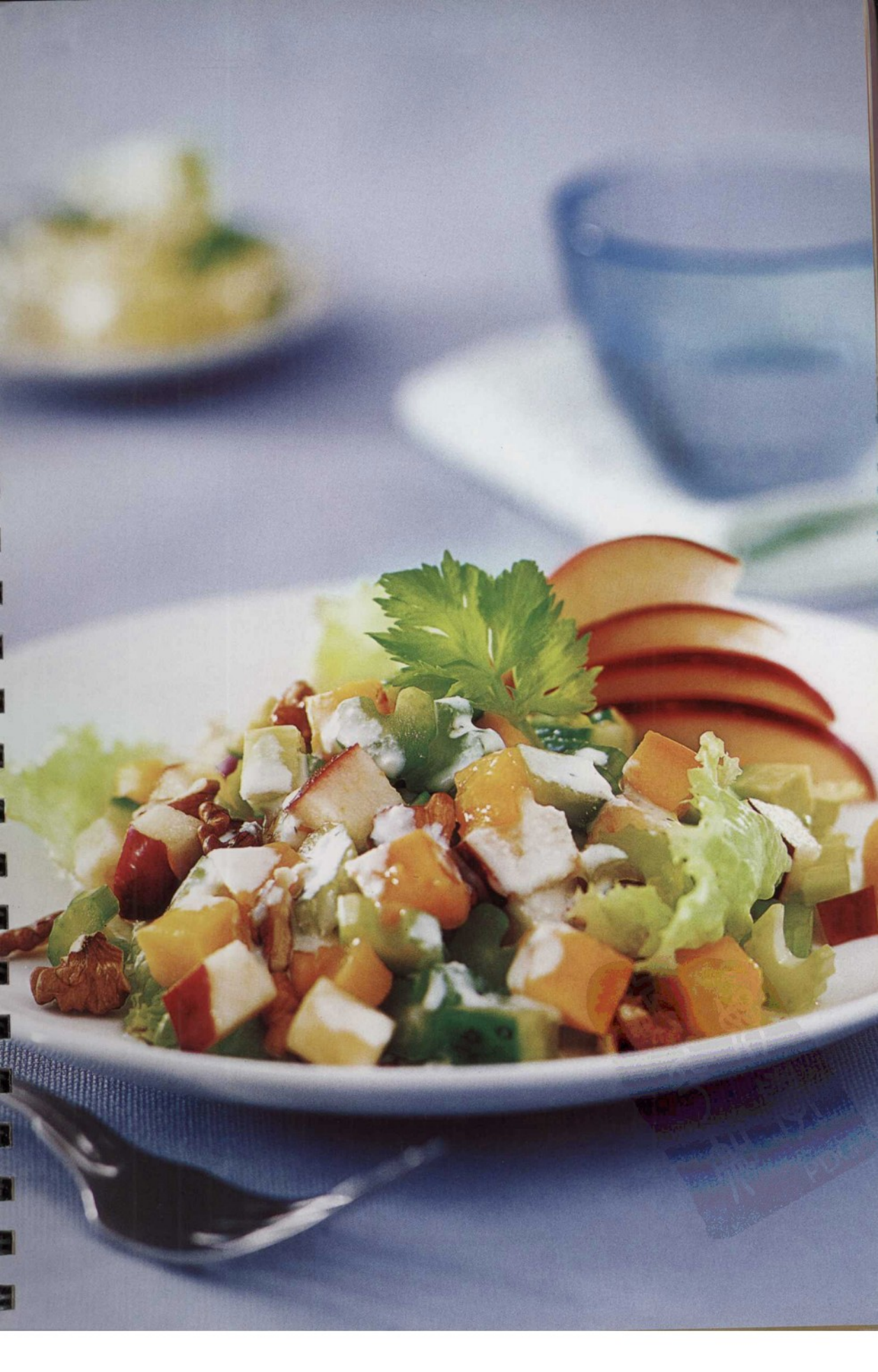
芹菜	80g
生菜	40g
蛇果	1个
芒果	1个
黄瓜	30g
核桃碎	10g
片状奶酪	1片
鲜奶油	适量

做法：

1. 芹菜洗净切丁，生菜洗净后掰成小块，蛇果去核切丁，芒果去皮、去核、切丁，黄瓜洗净后切丁，片状奶酪切丁备用。
2. 锅中倒入适量水，烧开后放入芹菜焯熟，盛出晾凉沥干水分。
3. 鲜奶油放入锅中烧热，放入奶酪丁，转小火，至奶酪融化后关火。
4. 将芹菜丁、生菜、蛇果、芒果、黄瓜盛入盘中，淋入奶酪与奶油的溶液，撒入核桃碎即可。

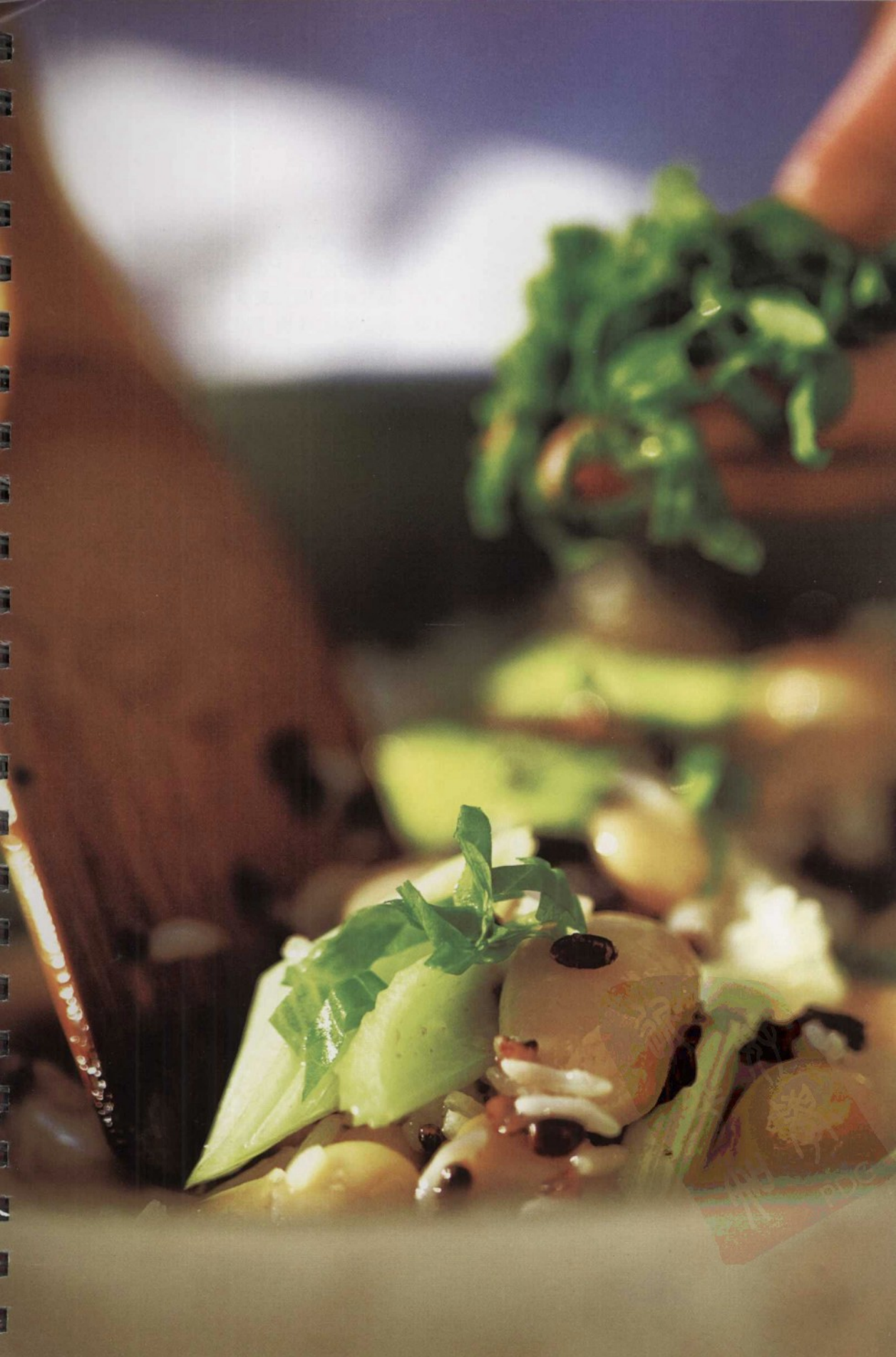
小贴士：

芹菜最好选用西芹。西芹表面有一层硬皮，烹饪之前，将西芹洗净后用刮皮刀将西芹表面硬皮刮去，只留芹肉做出的沙拉很嫩很爽口。



各色沙拉给你惊喜连连

沙拉的多情无人不知、无人不晓，它可以是海鲜、可以是水果、可以是蔬菜，沙拉也可以是随你心意，任你摆布的菜肴，无论你怎么搭配，只要最后浇上那沙拉酱汁，无论是何种美味都能合为一体，浑然天成的感觉油然而生。在这里，尽情发挥你的想象吧，它会给你一次又一次的惊喜……



属它最丰盛——金枪鱼牛柳沙拉

准备时间：25分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

沙拉如果总是瓜果青菜，难免会让一些无肉不欢的食客感到难以尽兴，对付他们最好的秘密武器就是这款金枪鱼牛柳沙拉。豪华丰盛的食材一定是食肉族的最爱，而清爽的金枪鱼更是所有爱水果、爱蔬菜者的食肉首选。忽然发现，众口不再难调。

用料：

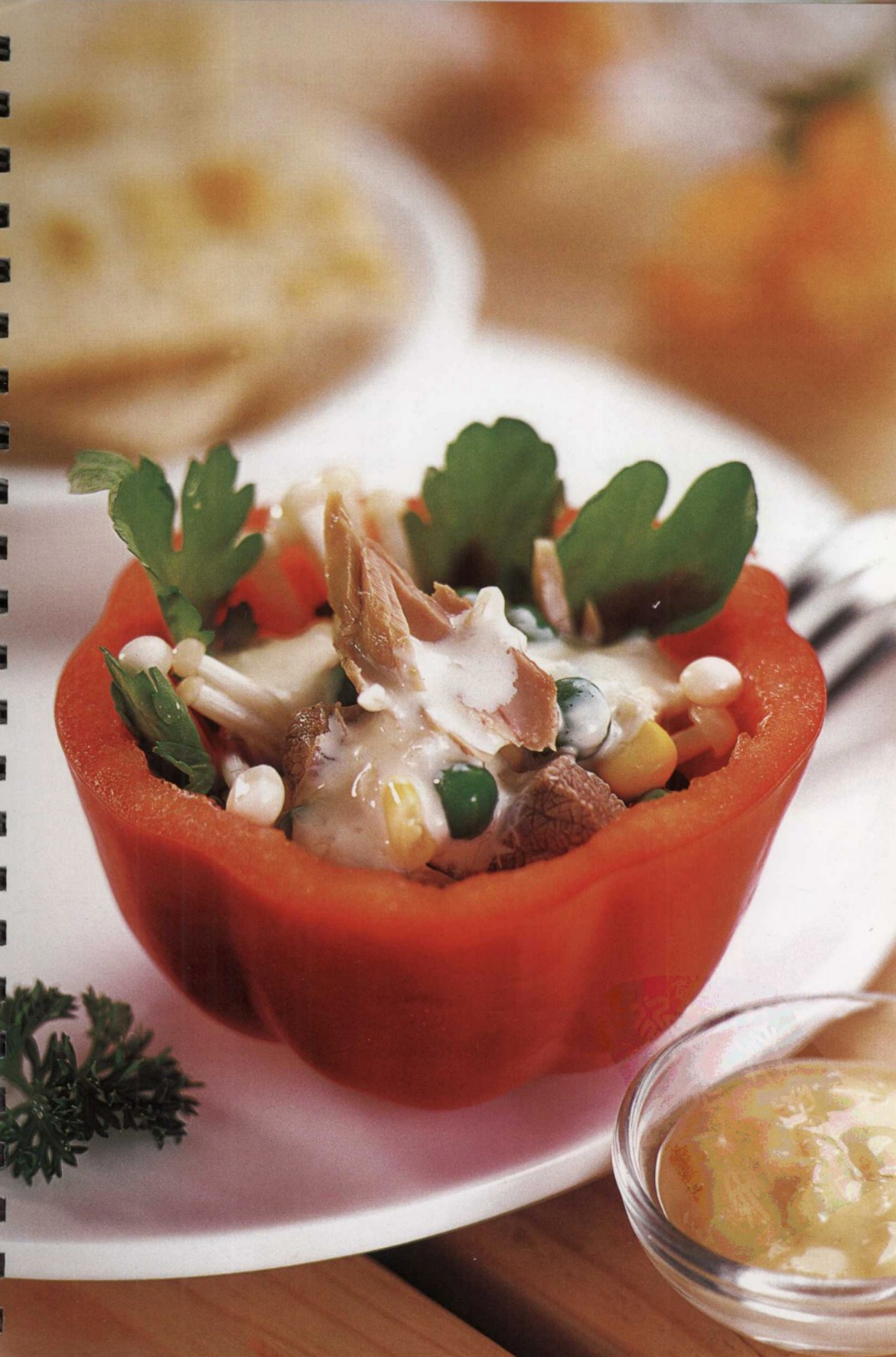
金枪鱼罐头	90g
牛柳	80g
甜玉米粒	30g
青豆	30g
金针菇	30g
蒜蓉沙拉酱	适量
红彩椒	1个

做法：

1. 牛柳洗净切条，开水氽烫熟，沥干水分，红彩椒洗净，去蒂，对半切开。金针菇、甜玉米粒、青豆洗净，沸水氽熟备用。
2. 将金枪鱼、牛柳、甜玉米粒、青豆、金针菇放入红彩椒中，挤入蒜蓉沙拉酱即可。

小贴士：

除去切法会影响牛肉的软嫩程度外，牛肉本身也是至关重要的。牛肉的挑选非常有讲究，新鲜的牛肉色泽红润、有光泽，红色柔韧均匀，脂肪的部分呈白色或淡黄色；还有就是，新鲜的牛肉外表摸起来微干，不黏手，按起来弹性较好。



阳光、沙滩、大海——贝壳意粉沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：20分钟

特色：

如果你喜欢酱汁香浓的意大利面，想必你一定不愿错过这款意粉沙拉。用小麦制成的如贝壳般可爱的意粉口感滑韧，散发着天然的麦香，靠近嗅一嗅，里面还有阳光的味道，清新的海滨景色立刻呈现眼前……

用料：

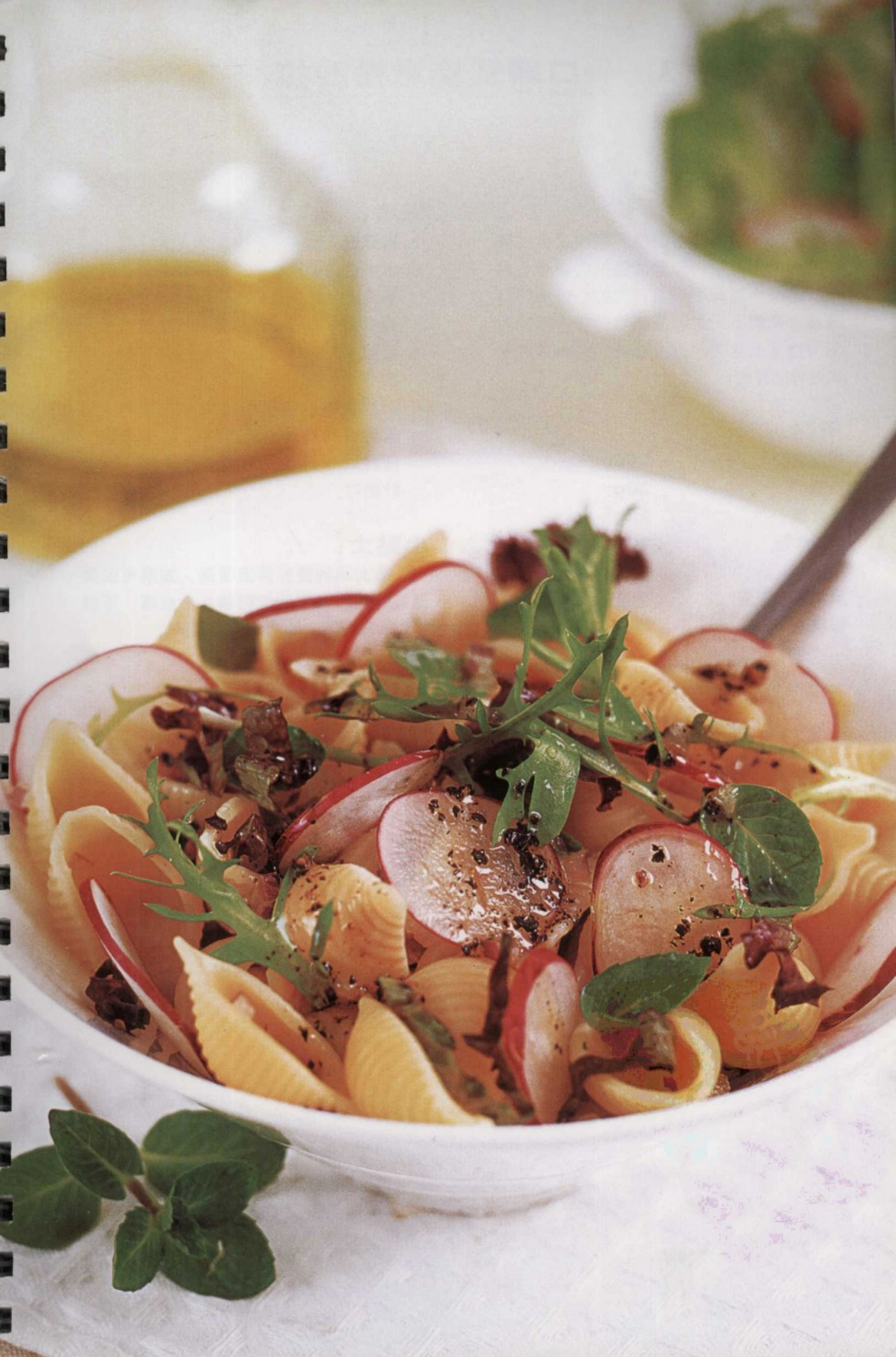
贝壳意粉	200g
小萝卜	10个
生菜	20g
紫生菜	20g
薄荷叶	适量
橄榄油	1汤匙（15ml）
水果醋	1茶匙（5ml）
精盐	2g
黑胡椒碎	1茶匙（5g）

做法：

1. 贝壳意粉在沸水中煮10分钟左右捞出，盛入清水中投凉备用。小萝卜切薄片，生菜、紫生菜洗净切丝，薄荷叶洗净，沥干水分备用。
2. 将橄榄油、精盐、黑胡椒碎、水果醋混合，搅拌均匀。
3. 将调好的沙拉汁倒入贝壳意粉、小萝卜片、生菜、紫生菜丝中，充分混合均匀，加入薄荷叶点缀即可。

小贴士：

在煮意粉时，可以在水中点几滴食用油，酌量撒上精盐，这样煮出来的意粉，不但有嚼劲，而且不会粘连。



只为心爱人——口蘑螺旋意粉沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：20分钟

特色：

一个个活力四射的螺旋意粉混合在精心挑选的海鲜中，口蘑的独特甜香也会将你俘虏，一时间不知这舒爽的心情该如何表白，只剩下无边的回味与畅想。抓紧时间为他做上这样一盘沙拉吧，被俘虏的不只是他的胃哦！

用料：

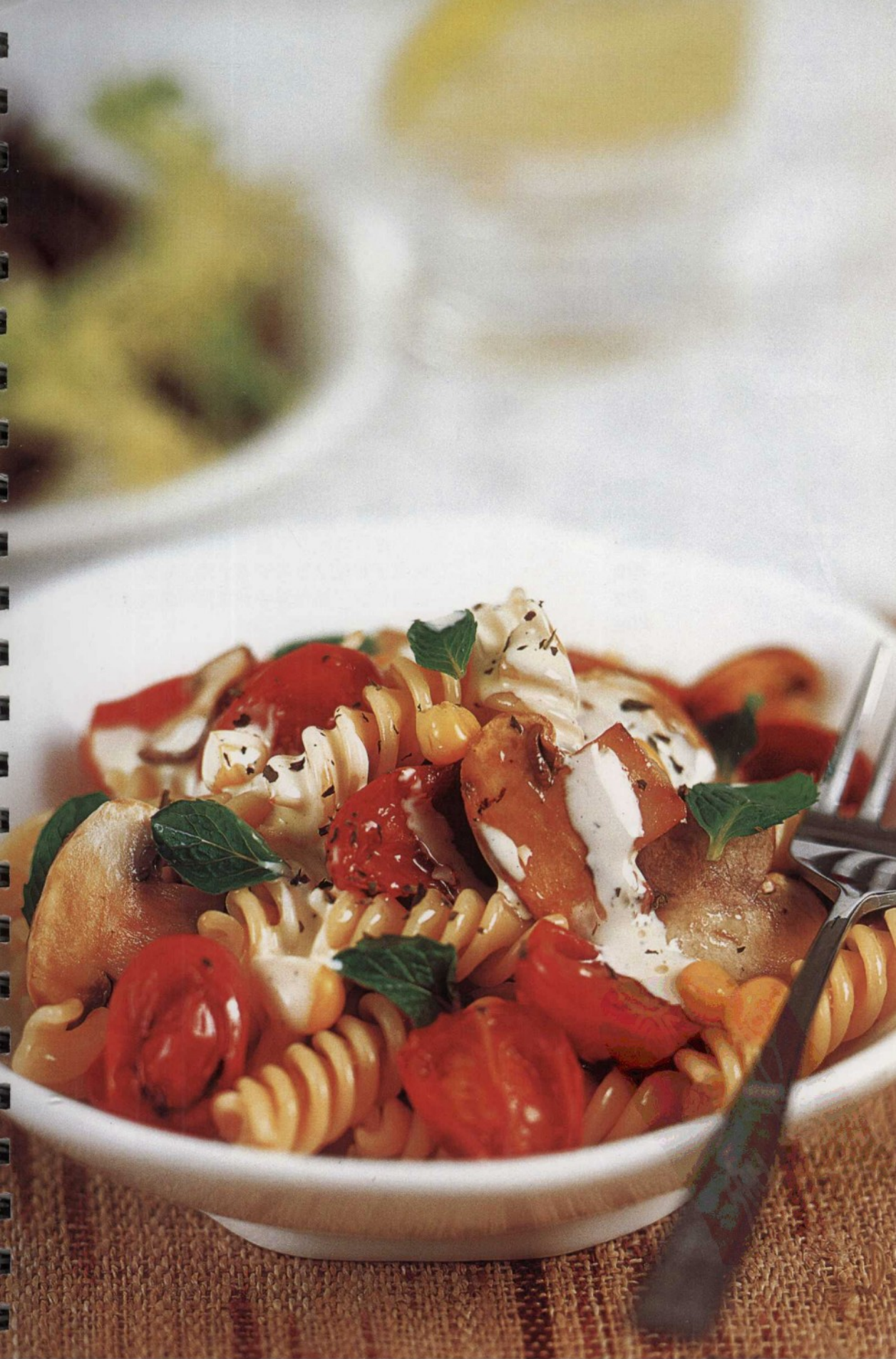
螺旋意粉	200g
口蘑	50g
圣女果	20g
甜玉米粒	10g
薄荷叶	适量
黑胡椒沙拉酱	适量
橄榄油	适量

做法：

1. 将螺旋意粉在沸水中煮10分钟，盛入清水中投凉备用。口蘑洗净后切片，圣女果洗净，对半切开备用。
2. 锅中倒入橄榄油，烧至五成热时，放入口蘑、圣女果、甜玉米粒翻炒均匀，盛出。
3. 将螺旋意粉控干水分后盛入碗中，加入炒好的口蘑、圣女果、甜玉米粒，搅拌均匀后加入黑胡椒沙拉酱、薄荷叶即可。

小贴士：

圣女果的营养价值很高，如果可以买到黄色的，制作沙拉时加几个点缀，不但颜色更加好看，味道也与众不同。



童话田园——田园蘑菇沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

森林、田园、采蘑菇的小女孩、水车、围栏……这些看似只有在童话中才会出现的场景，只能在儿时的回忆中才能找寻的快乐，其实在美食一样可以发现。如这道充满田园气息的蘑菇沙拉，就让你在制作品尝的同时，仿佛回到童年时妈妈讲的故事中，体验无邪的快乐。

用料：

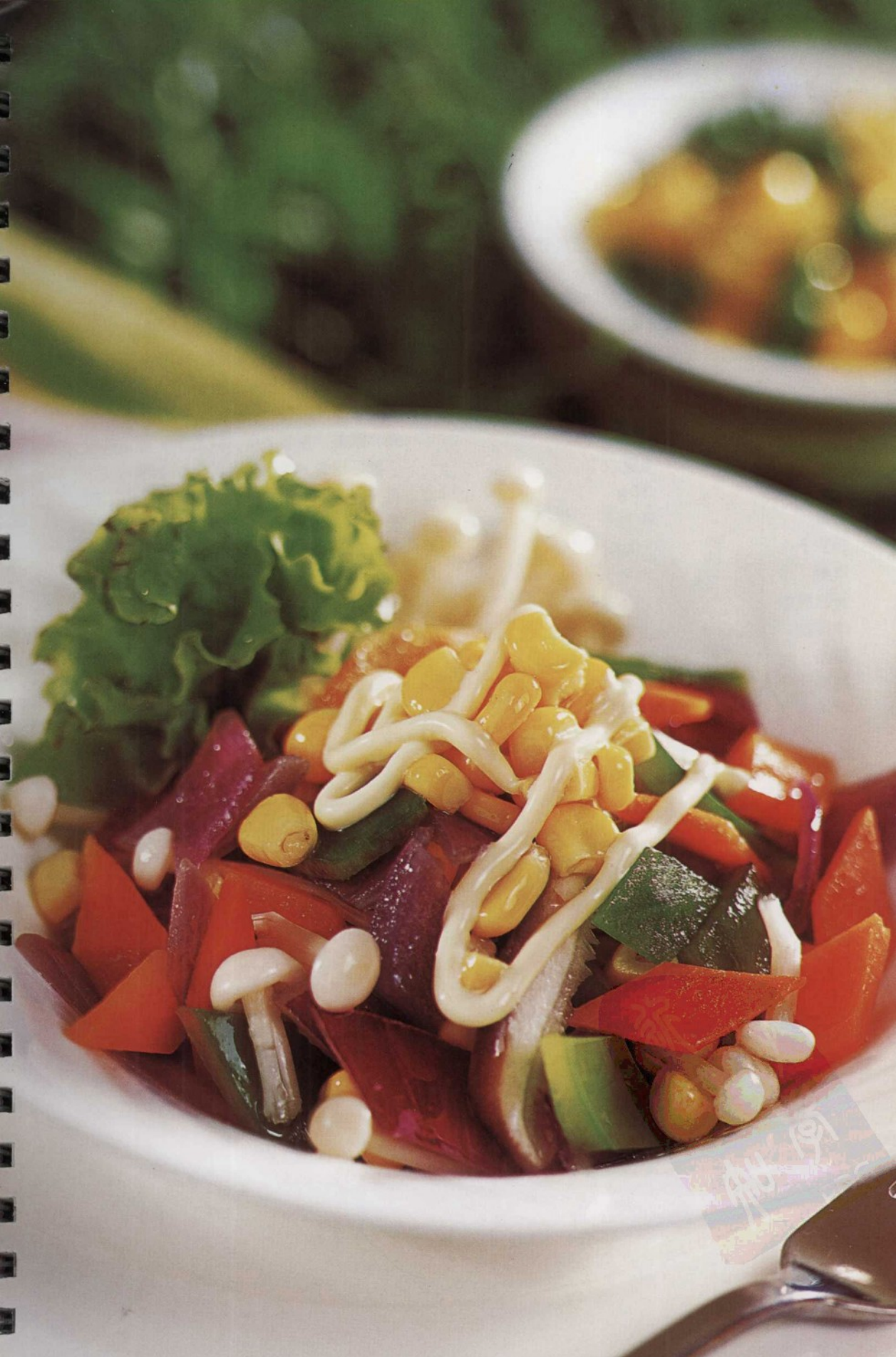
金针菇	100g
香菇	100g
紫洋葱	30g
玉米粒	30g
胡萝卜	40g
青椒	20g
精盐	2g
白胡椒粉	2g
黄油	适量
蛋黄沙拉酱	适量

做法：

1. 金针菇去根洗净，用手分成小束；香菇去蒂，切成薄片；胡萝卜、洋葱切成菱形片；青椒去蒂，也切成菱形片备用。
2. 煎锅中放入黄油，烧热化开后将洋葱放入爆香，放入胡萝卜片继续翻炒，用精盐及白胡椒粉调味后放入香菇片、玉米粒、金针菇、青椒片炒熟，关火晾凉。
3. 将晾凉的原料放入大碗中，加入蛋黄沙拉酱搅拌均匀即可。

小贴士：

也可以用蘑菇罐头来制作这款沙拉，但由于蘑菇的吸附能力很强，长时间在密封塑料袋中保存会带有轻微的塑料味道，所以最好选用新鲜的蘑菇。



八面玲珑——鲜虾蝴蝶意粉沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：20分钟

特色：

盘中的意粉散发着别样蝴蝶般的魅力。意粉就是这样一个八面玲珑的小东西，把它放在哪里都显得如鱼得水，游刃有余。再多的美酒、再多的欢笑、再多的言语，都不及它在齿间回味的过程美丽动人。

用料：

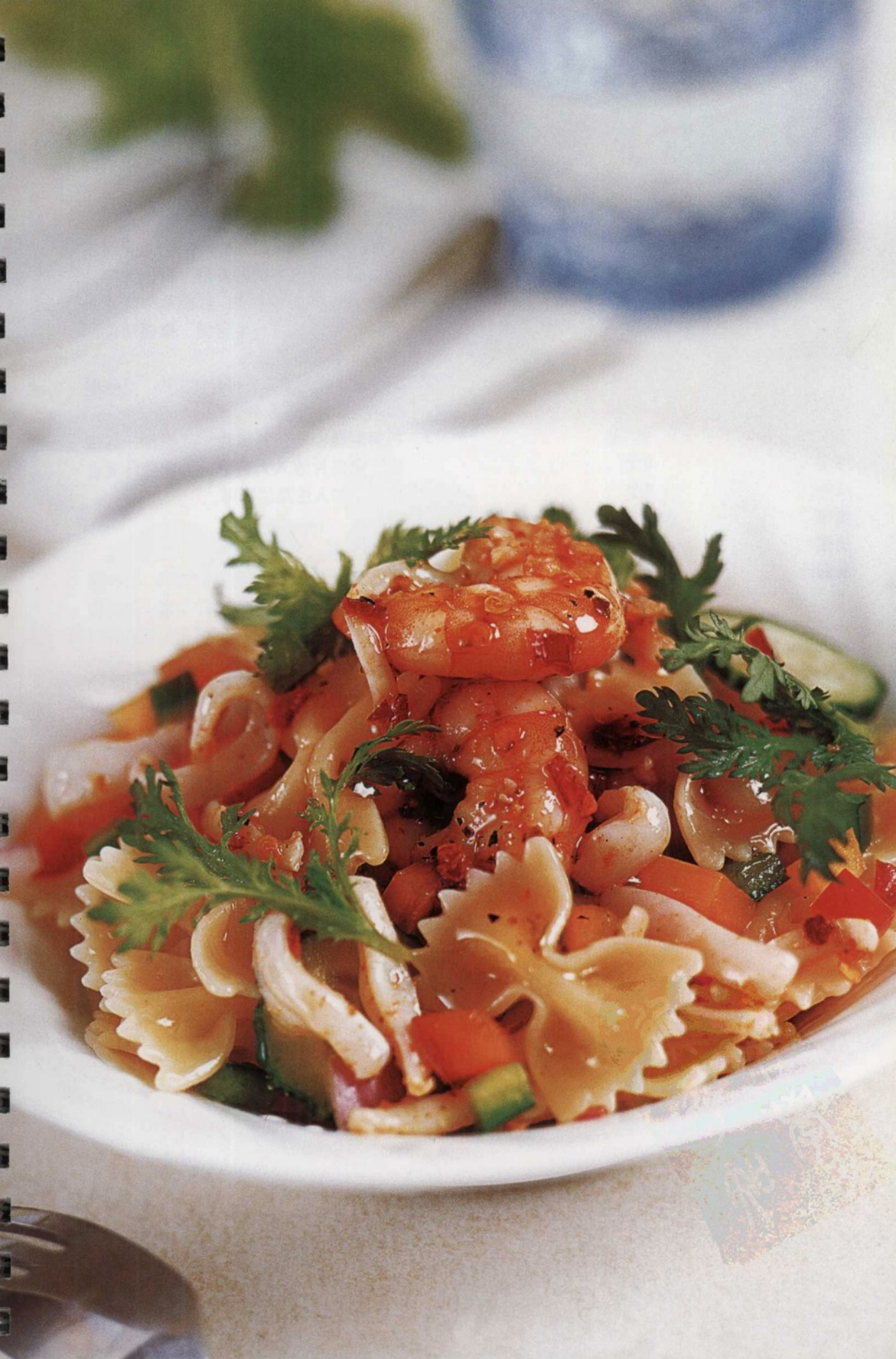
蝴蝶意粉	200g
大虾	6只
鱿鱼	30g
黄瓜	30g
胡萝卜	20g
洋葱	20g
青红黄椒	各适量
辣椒粉	1/2茶匙(3g)
茼蒿	5g
油醋汁	适量
橄榄油	适量

做法：

1. 将蝴蝶意粉在沸水中煮10分钟左右，盛入清水中投凉备用；大虾去皮、去头、去虾线；鱿鱼洗净切丝，黄瓜切片，胡萝卜切丁，洋葱去掉外皮后切粒，青红黄椒洗净，去蒂、去籽、切小丁，茼蒿洗净放入沸水中氽烫熟，沥干水分备用。
2. 锅中倒入橄榄油，烧至五成热时放入大虾、鱿鱼、胡萝卜丁、洋葱丁、青红黄椒丁翻炒均匀，加入辣椒粉搅拌均匀。
3. 将意粉盛入碗中，炒好大虾、鱿鱼、胡萝卜丁、洋葱丁、青红黄椒丁与意粉拌匀，淋入油醋汁，加入茼蒿点缀即可。

小贴士：

新鲜的鱿鱼表面会有一层筋膜，去掉它很容易：将白醋、料酒、少许精盐加入到清水中，将买回的鱿鱼冲洗干净后，放入溶液内，浸泡20分钟，这样鱿鱼表面的筋膜就能够很快被撕掉了。



漫步在郊外的小路上——斜切通心粉沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：20分钟

特色：

斜切通心粉也忍不住一改往日的传统做法，反璞归真，充满了乡村气息。餐桌上倘若摆了这样一款沙拉，使你仿佛置身于乡村的小径，恬静悠闲、舒畅的感觉便油然而生。

用料：

斜切通心粉	300g
橄榄	5个
红椒	1个
青椒	1个
生菜	20g
油醋汁	适量

做法：

1. 将斜切通心粉放在沸水中煮10分钟左右，盛入清水中投凉备用。青椒洗净，去蒂、去籽、切小块，红椒从中间横断开，一半切片，一半切圈，橄榄切片，生菜洗净，切丝备用。
2. 锅中放入水，煮沸后将青红椒片、红椒圈焯熟，捞出沥干水分。
3. 将斜切通心粉、青椒片、红椒片、红椒圈、橄榄片放入大碗中，与油醋汁混合均匀，加入生菜丝即可。

小贴士：

橄榄是西餐中经常用到的辅料，配在菜品中不但味道好，营养也十分丰富。橄榄肉内含有身体所需的十余种氨基酸、丰富的钙质、维生素C，常食对人体非常有益。



许你一个清爽凉夏——芸豆玉米沙拉

准备时间：35分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

让爱人感受到你的温暖是一件幸福的事情，然而在酷热的夏天，为爱人打造一个清爽怡然的角落，更是一件了不起的事情。今天就创造只属于你们两个人的清爽一角，晶莹的油醋汁，包裹着冰冰凉凉的白芸豆，只待美味在口中化开，身心顿时变得宁静而凉爽。

用料：

白芸豆	150g
金枪鱼	50g
甜玉米粒	50g
紫洋葱	20g
小萝卜	20g
油醋汁	适量

做法：

1. 白芸豆洗净后，倒入沸水锅中熬煮30分钟，待芸豆变得绵软关火晾凉，放入冰箱冷藏室内冷藏，果粒柳丁沙拉酱同样放入冰箱冷藏室内备用。
2. 金枪鱼从罐头中取出后切成小块，甜玉米粒放入沸水中氽烫熟后捞出，沥干水分，紫洋葱去皮后切丝，小萝卜洗净切花刀。
3. 将冷藏过的芸豆、金枪鱼块、甜玉米粒、紫洋葱丝、小萝卜放入碗中，浇入油醋汁拌食即可。

小贴士：

芸豆是一种非常健康的食材，容易融合味道，如果不喜欢咸口，可以将芸豆熬煮成酸甜口味。在熬煮芸豆的时，加入适量冰糖及几颗酸梅，这样煮出来的芸豆酸酸甜甜，非常爽口。



豆豆的世界——五彩豆豆沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：20分钟

特色：

想必这是你从没有想到过的美味！这些豆豆们有了最好的归属，你也会为自己的创新作品得意。交织着灵性的美味，挑动着你的味蕾，豆豆的世界一样精彩。

用料：

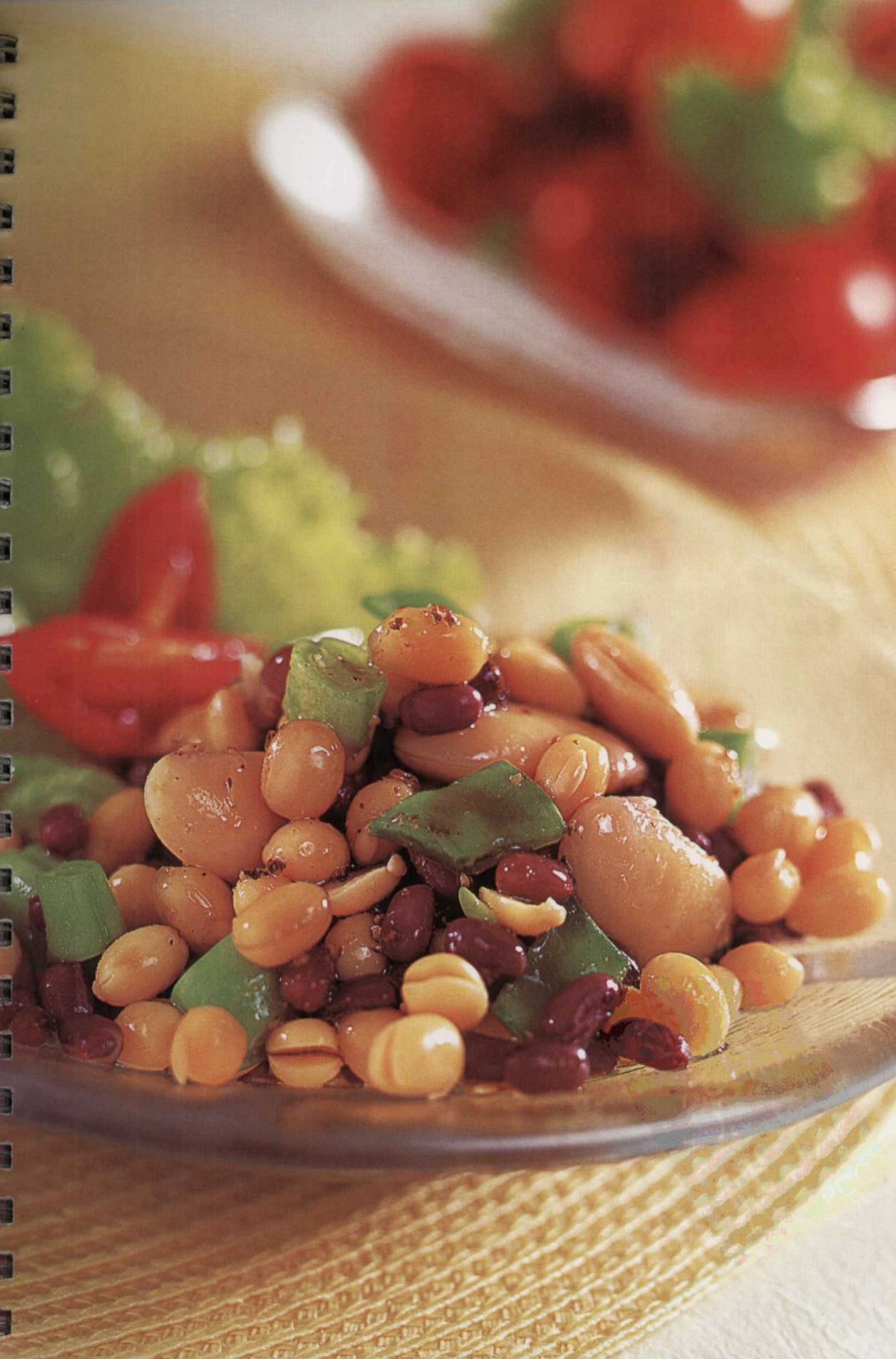
白芸豆	50g
赤豆	50g
黄豆	50g
四季豆	50g
荷兰豆	100g
油醋汁	适量

做法：

1. 四季豆、荷兰豆洗净，去头、去尾、去筋，四季豆按横截面切成丁，荷兰豆斜切成段。芸豆、赤豆、黄豆洗净，备用。
2. 锅中放入清水，煮沸后将四季豆、荷兰豆焯熟，沥干水分。芸豆、赤豆、黄豆放入水中煮熟，再放入清水中浸凉取出，沥干水分。
3. 将煮熟的豆子与切好的四季豆、荷兰豆混合，浇入油醋汁搅拌均匀即可。

小贴士：

1. 芸豆、赤豆、黄豆最好提前浸泡8~9个小时，以便缩短煮透的时间。
2. 豆豆们的营养极其丰富，长期食用，能延缓衰老，还有祛痘美白的效果哦！



嘴边的一抹香——蛋丝金枪鱼沙拉

准备时间：15分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

豉汁味的金枪鱼绝对是让人垂涎的狠角色，纯正饱满的豆豉香丝丝蔓延入沙拉之中，令人为之倾醉。贵为珍馐的金枪鱼投入到蛋丝的怀抱之中，吃罢嘴边的那一抹鲜香也被舌尖收回口中，将其无限地蔓延……

用料：

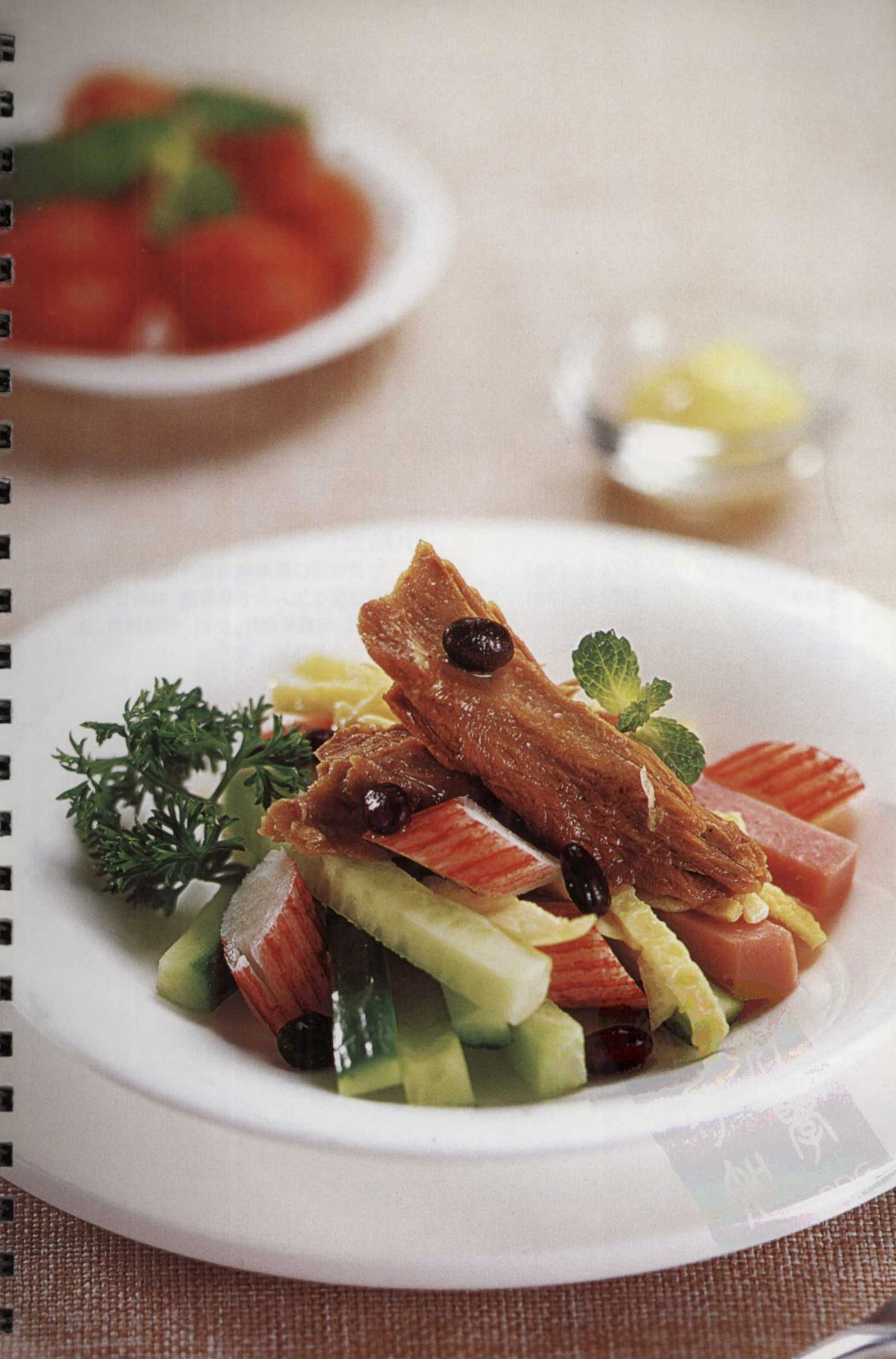
金枪鱼肉（豉汁味）	90g
黄瓜	50g
鸡蛋	2枚
火腿	50g
蟹棒	3根
蛋黄沙拉酱	适量
干豆豉	少许
橄榄油	少许

做法：

1. 鸡蛋打成蛋液，黄瓜洗净后切条，火腿切条，蟹棒用沸水汆烫熟，沥干水分，斜切成小段备用。
2. 平底锅放入少量油，烧至五成热时，将蛋液均匀撒入，制成蛋皮后取出，晾凉切丝，继续向锅中加入少许油，烧至五成热时放入干豆豉煸炒出香味，将干豆豉盛出。
3. 将金枪鱼取出，黄瓜条、火腿条、蟹棒段、蛋丝码入盘中，金枪鱼放在顶部，将蛋黄沙拉酱挤入，加入炒香的干豆豉即可。

小贴士：

蛋皮摊得好不好，直接影响到这款沙拉的外貌与口感，摊出成功蛋皮也是有绝招的：首先就是要烧热平底锅，改小火放少许油，将蛋液撒入锅中后迅速将锅端起来逆时针旋转，使蛋液均匀铺平整个锅底，待蛋皮下表面凝固后，用一支筷子自蛋皮的一侧卷起翻面，待另一面同样凝固后，蛋皮就成功了。



美味风尚志——芝士通心粉沙拉

准备时间：30分钟

烹饪时间：20分钟

特色：

意式通心粉和彩椒肉片、胡椒、芝士搭配的味道一定会令你入口难忘。而让你爱上它的，不仅仅是美味，更是沙拉的简约之中所带出的不平凡，以及透过它看到的最为直来直去的幸福生活。

用料：

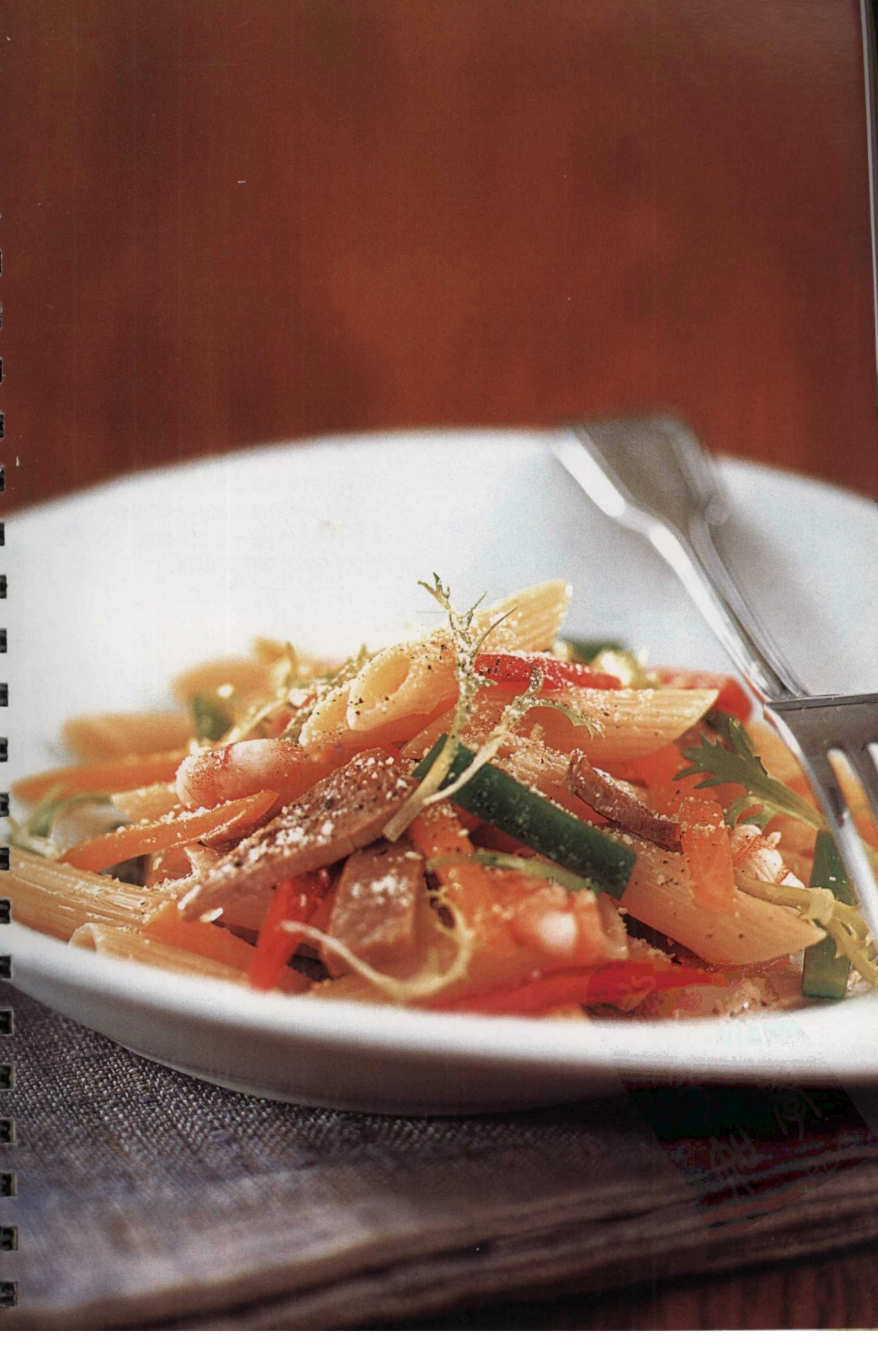
意式通心粉	200g
彩椒	60g
里脊肉	50g
生菜	少许
橄榄油	适量
精盐	1/2茶匙（3g）
黑胡椒粉	1/2茶匙（3g）
芝士粉	20g
生粉	1茶匙（5g）

做法：

1. 里脊肉片洗净切成片，放入生粉及少许精盐腌制15分钟。各色彩椒洗净切丝，生菜洗净。意式通心粉放入锅中煮熟后，盛入清水中投凉备用。
2. 锅中倒入适量橄榄油，烧至五热后放入里脊肉片，煎熟，放入彩椒丝翻炒盛出。
3. 将炒好的里脊肉片、彩椒丝、沥干水分的意式通心粉、生菜盛入盘中，加入剩余的精盐、黑胡椒粉搅拌均匀，撒入芝士粉即可。

小贴士：

想要做出口感嫩嫩的里脊肉，还可以在腌制的过程中加入半个鸡蛋清，将鸡蛋清打成蛋液后，与里脊肉片、生粉、精盐搅匀，上浆腌制15分钟即可。



新装舞步——苏打鱼米沙拉

准备时间：30分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

这是沙拉最大胆的舞蹈，精致的造型让你几乎觉得不曾相识。其实沙拉就是这般百变多情，时而错落有致，时而大胆奔放。在你品尝着这五色交织的美味之时，在你欣赏着这沙拉的舞步时，你的生活是否也变得一样丰富多彩而富有激情了呢？

用料：

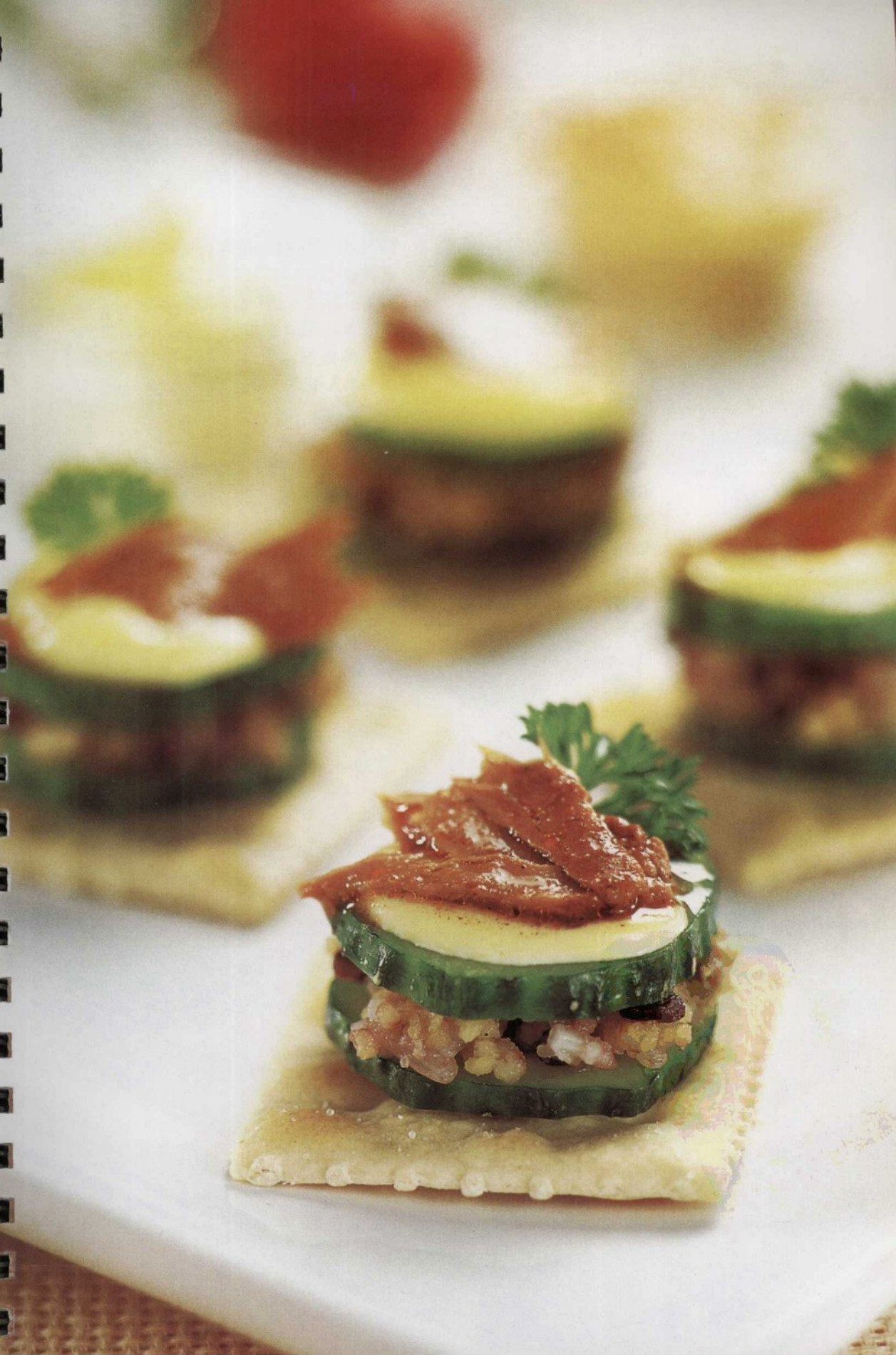
金枪鱼罐头（五香）	90g
苏打饼干	10片
紫米	10g
长粒香米	10g
绿豆	10g
大黄米	10g
黄瓜	50g
千岛沙拉酱	适量

做法：

1. 紫米、长粒香米、绿豆、大黄米淘洗干净，放入电饭煲内蒸熟后取出，晾温，黄瓜洗净切圆片，沥干水分备用。
2. 苏打饼干取出，将切好的黄瓜码在饼干上，再取蒸好的彩色米饭盛于两片黄瓜片之中，千岛沙拉酱挤在黄瓜上，最后放上金枪鱼肉即可。

小贴士：

这款苏打鱼米沙拉非常适合做平日里的早餐，粗粮细做更是走上了美食时尚的T型台，配上一杯鲜牛奶，一顿爱意浓浓、营养丰富、健康美味的早餐便呈现眼前。



爱上沙拉Game——鱼香煮蛋沙拉

准备时间：20分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

制作沙拉的过程，就好像一场妙趣横生的游戏。在游戏中你可以收获经验、可以捕获美味，或许还有她的芳心……最令你感动的便是爱上做沙拉的游戏，爱上后，便难以自拔。

用料：

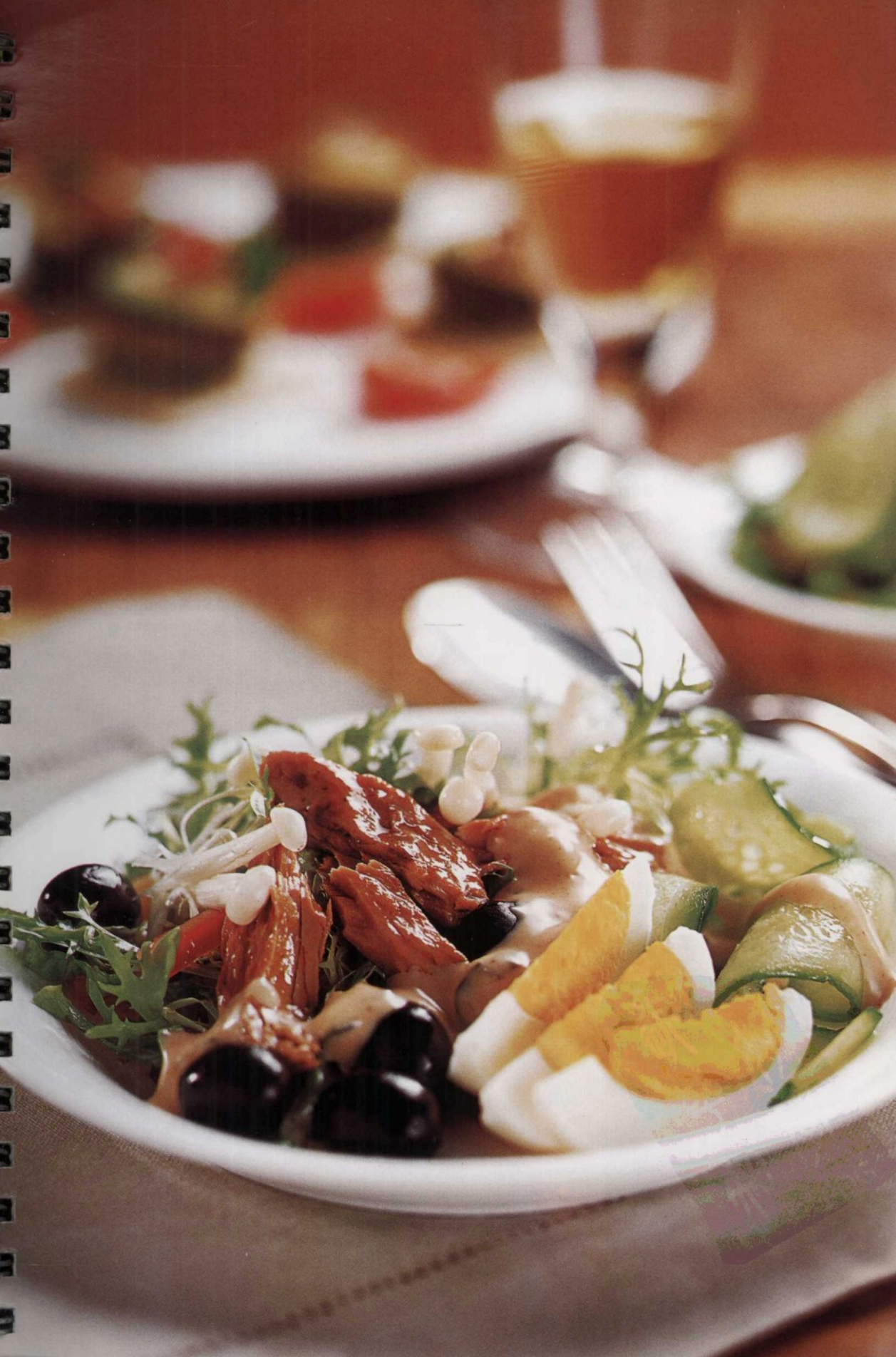
金枪鱼罐头（香辣味）	90g
鸡蛋	4枚
黑橄榄	6粒
黄瓜	20g
金针菇	20g
生菜	适量
千岛沙拉酱	适量

做法：

1. 将鸡蛋洗净煮熟，晾凉，生菜洗净，金针菇洗净，沸水氽熟，黄瓜洗净，用刮皮刀将黄瓜刮成片，黑橄榄洗净备用。
2. 将生菜丝摆满盘底，鸡蛋切4瓣，金针菇、黑橄榄、黄瓜片、金枪鱼摆入盘中，加入千岛沙拉酱即可。

小贴士：

切煮熟后的鸡蛋往往会将蛋黄黏在刀面上，既影响鸡蛋的美观，更造成了浪费。为避免这种情况的发生，你可以这样做：取来一把干净的刀，双面放在火上略烤几秒钟，只要觉得刀面已经受热即可，用加热过的刀具来切煮熟的鸡蛋就非常轻松了。



谷色谷香——火鸡杂粮沙拉

准备时间：30分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

每天忙碌在小小的厨房之中，左一个菜、右一个菜地准备，今天何不轻松一下？这谷香谷色的火鸡杂粮沙拉，既有填饱肚肚的主食、又有解馋鲜嫩的喷香火鸡，更不乏补充营养元素的青青蔬菜。一款沙拉3种吃法，给自己轻松一下！

用料：

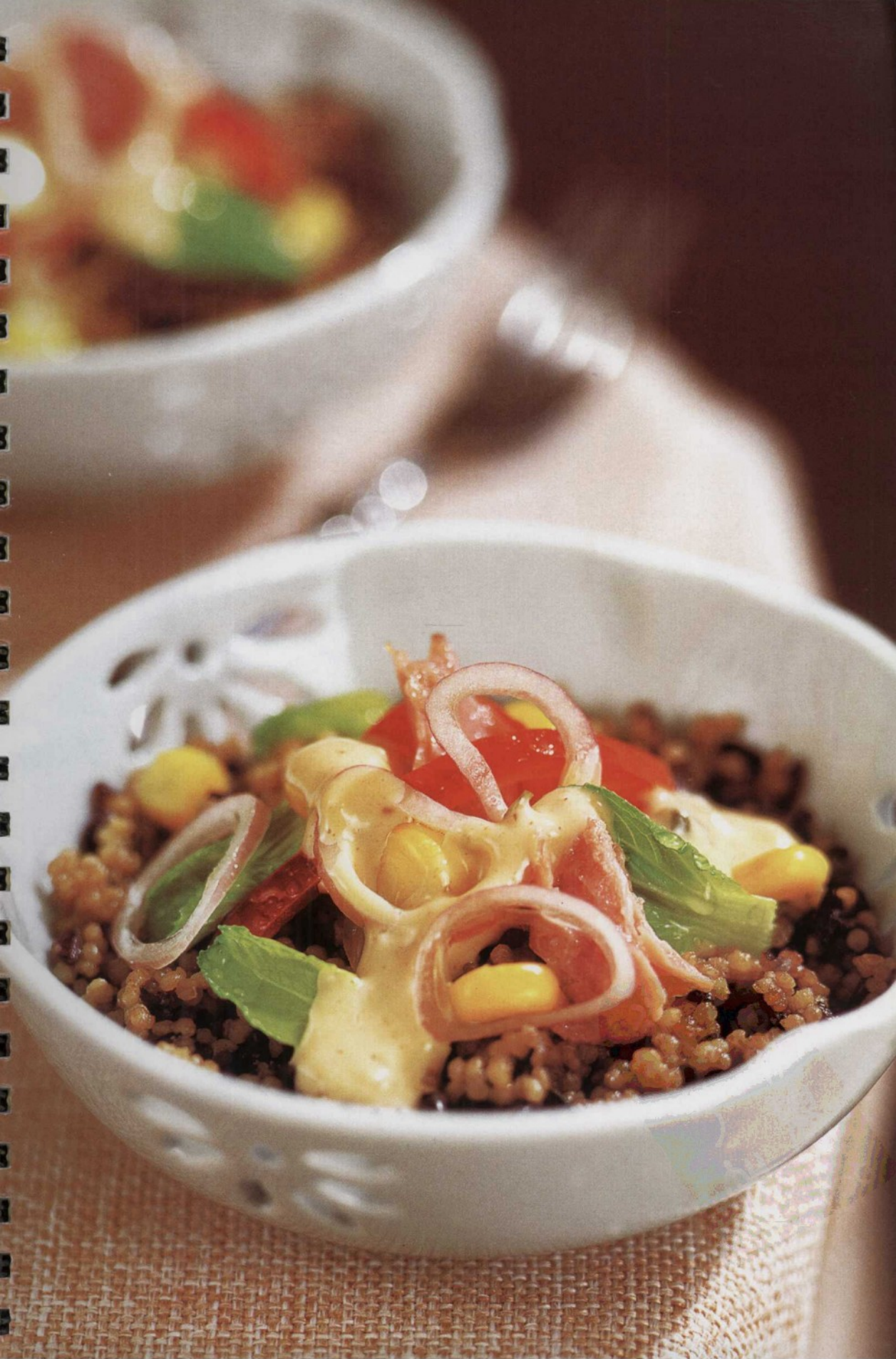
小米	30g
紫米	30g
甜玉米粒	20g
洋葱	40g
油菜心	30g
火鸡腿	40g
红椒	30g
千岛沙拉酱	适量

做法：

1. 小米、紫米淘洗干净，放入电饭煲内蒸熟，盛出晾凉。洋葱去掉外皮后，切洋葱圈，油菜心洗净，火鸡腿肉用手撕成肉丝，红椒洗净，去皮、去籽，切丝备用。
2. 锅中倒入适量清水，大火烧开后，将油菜心、红椒丝、甜玉米粒焯熟，捞出沥干水分。
3. 将小米、紫米盛入碗中，放入焯好的油菜心、红椒丝、甜玉米粒，再放入洋葱圈、火鸡腿肉，最后淋入千岛沙拉酱即可。

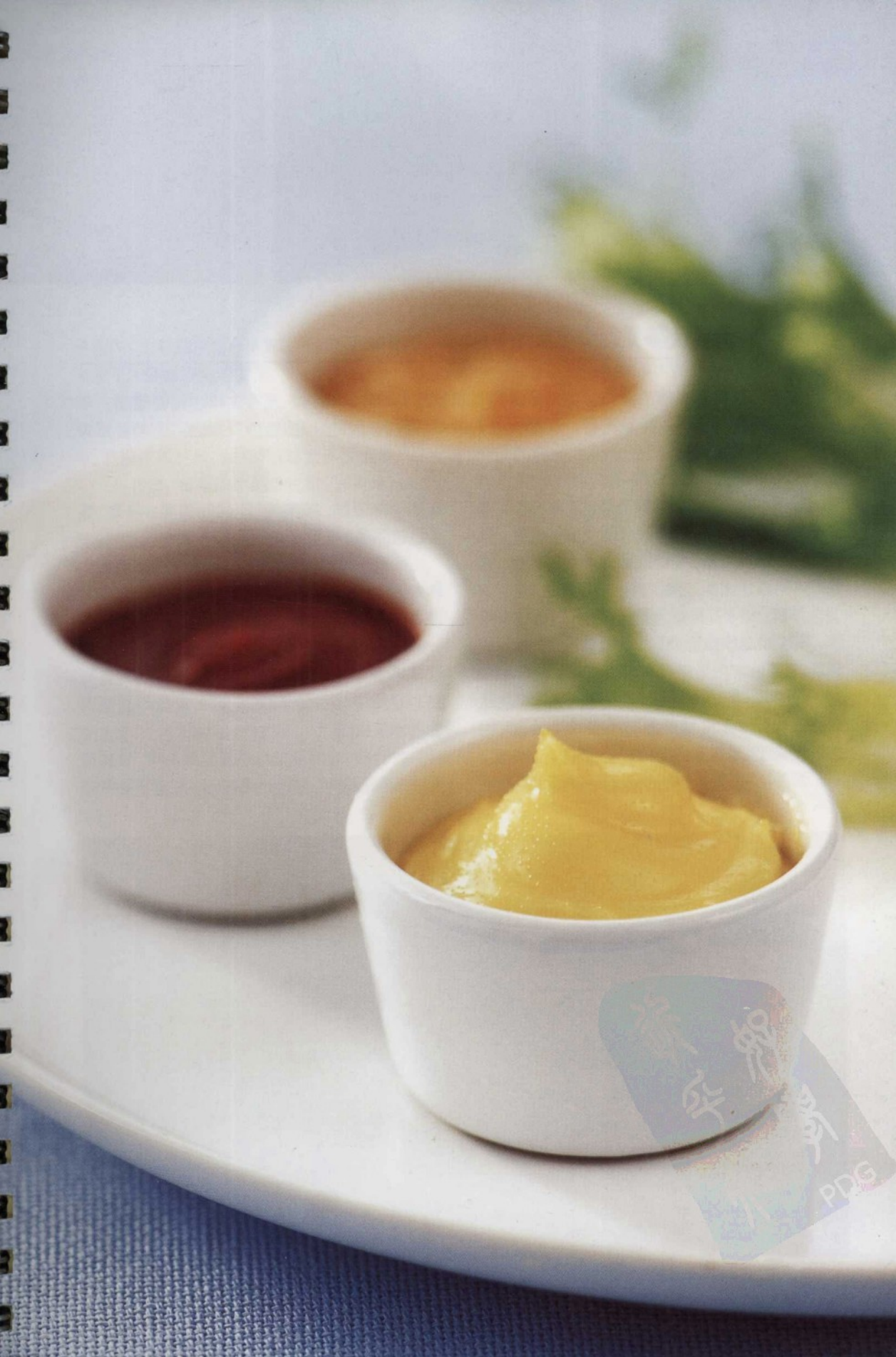
小贴士：

紫米被誉为米中极品，是近年国际流行的健康食品之一，含有丰富的营养成分，维生素B₁的含量是普通大米的2倍，铁元素的含量是普通大米的7倍，钙、磷、硒、镁、铜、锌等微量元素也都比白米高。



沙拉的花边轶事

每一款沙拉都是一份爱心的传递，它涵盖了营养、活力、情感、美味，每一项都与你我的生活息息相关。而关于它的花边轶事更是多若繁星，大到食材的种类、小到酱汁的调配，也有品尝沙拉的种种凡俗礼节，这一切的一切都是沙拉带给我们的美好。沙拉的种类多样，并且各具特色，风味独到，它永葆青春活力的秘诀就在于它的随性、自然、新鲜。厌倦了煎、炒、烹、炸的日子吗？走进由沙拉装点的田园，体会这份返璞归真的美好吧！



PDF
X



多姿蔬菜，多彩沙拉

餐桌上最娇媚多情的沙拉，当然要选用最新鲜的食材作为原料，只有这样才能营造出一个色彩、纹理交融互补的美味世界。有那么几种蔬菜总是跃然在沙拉的盘中，挥之不去的甘甜秀美，惹人喜爱……

黄瓜：四季皆有，脆嫩可口，许多人喜欢洗上一根，饭后生吃，视之为自然清香的享受。黄瓜中含有细纤维素，可以降低血液中胆固醇，改善人体新陈代谢。

洋葱：和大蒜算得上是亲戚，有相近的辛辣味，将其加入沙拉中，观之新颖独特，食之开胃爽口。

小油菜：小油菜可是低脂蔬菜，就算你是瘦身一族也可以在此释放你对美食的热情。大胆的张开嘴巴，尽情享受吧！

西兰花：茁壮挺拔的外表已经很吸引眼球，

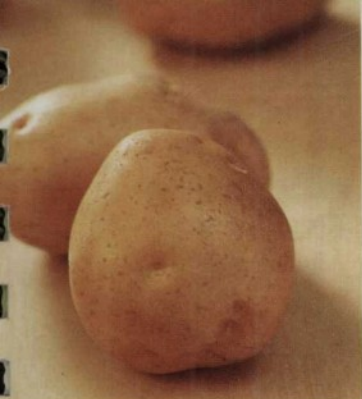
口感更加超群，脆嫩爽口，风味鲜美、清香。作为沙拉菜品，与酱汁混合后，令人回味无穷。

南瓜：可爱的胖大个南瓜一直深受西方人士的青睐，将之引入沙拉可谓是沙拉家族的创举，口感香甜绵软，与各式酱汁混合后浓香四溢。

香菇：被冠以“蘑菇皇后”桂冠的香菇，集营养美味于一身，人体必需的8种氨基酸，香菇中就包含了7种，这可爱的小家伙真是内外兼修啊。

金针菇：金针菇的口感要细细品味，其顶部滑嫩、茎部脆爽，与酱汁调配后，更是味美得溢





于言表。金针菇中含有丰富的赖氨酸和精氨酸，有益于儿童脑细胞的发育。

口蘑：无论煎、炒、烹、炸，口蘑都是一把好手，其味道清香、鲜美，用于沙拉可谓大显身手。口蘑肉质肥厚，质细气香，营养价值高。

马铃薯：就是小小的土疙瘩，深得世人的宠爱，它简直是沙拉的代表蔬菜，无论是做成土豆泥沙拉，还是切条、切丁、切块来食用，配上美味的沙拉酱汁，美味难挡。

红薯：人们大都以为吃红薯会使人发胖而不敢食用。其实恰恰相反，吃红薯不仅不会发胖，相反能够减肥、健美、防止亚健康。

芦笋：挺拔翠绿的芦笋一直都是餐桌上的宠儿，其质地脆爽，风味鲜美。根根排码在盘中，浇上鲜美的酱汁，绝对是一幅美丽的图画。

荷兰豆：只是简单的氽烫，再配以美味的沙

拉酱汁，荷兰豆的美味便尽显眼前。它含有其特有的营养成分，对增强人体新陈代谢有着重要的作用。

白萝卜：萝卜白菜保平安，中国人家中传统的白萝卜如今也上了西式的餐桌。其肉嫩、多汁，味甜不辣，嫩、脆、甜的口感征服了众多食客。

番茄：其果肉红润，形态各异，有扁圆的、圆的，或樱桃大小的，味道酸中带甜，并有浓郁的香气，是沙拉中一道靓丽的风景。

紫甘蓝：紫甘蓝叶片脆爽，可口甘甜，尤其含有丰富的维生素C、维生素E、B族维生素，对人体非常有益，其独特高贵的紫色霓裳为简单的沙拉增色不少。

彩椒：每一个都是椒类家族的大个子。果实饱满，皮厚甜脆，维生素综合含量很高。拌入沙拉，口感、外观大大升级。



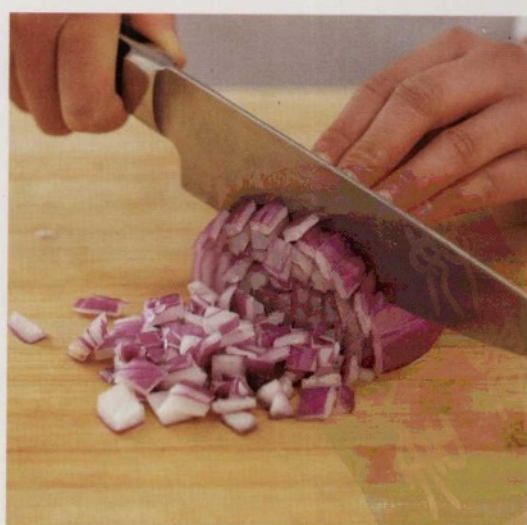
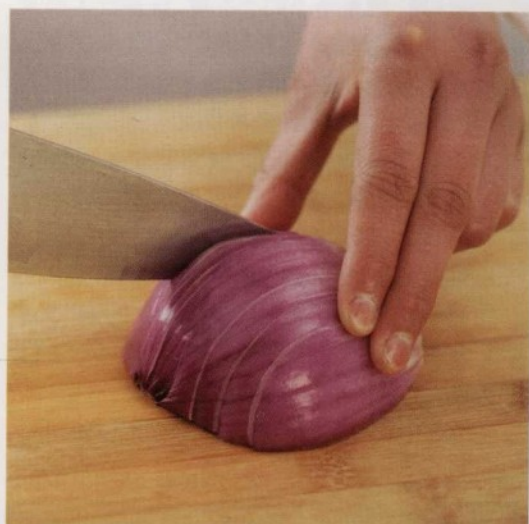
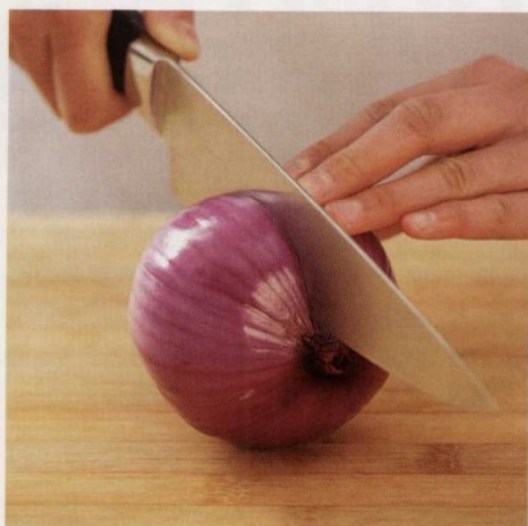
鲜果靓蔬热身赛

无论水果，还是蔬菜，将其制成沙拉都要经历完美舒展的热身赛。而这里提及的热身赛更是充满技巧与智慧。让众多的水果、蔬菜蜕变为沙拉中的一员，其不仅要拥有绝伦的口感，更要拥有曼妙的身姿，这正是我们发挥智慧与想象力的绝好时机，每一样果蔬，一刀一式雕琢其上，令它们看起来更加风韵怡人。

蔬菜——预备！

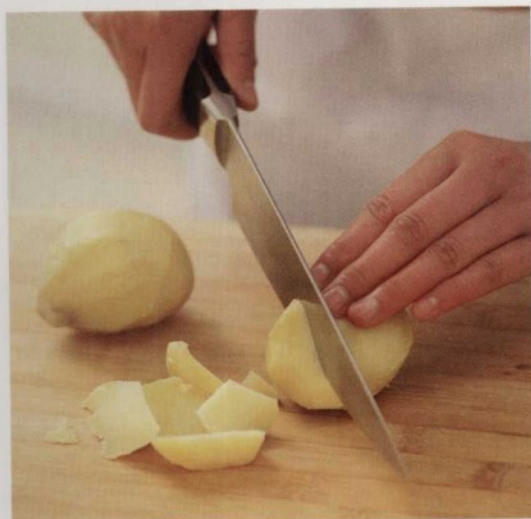
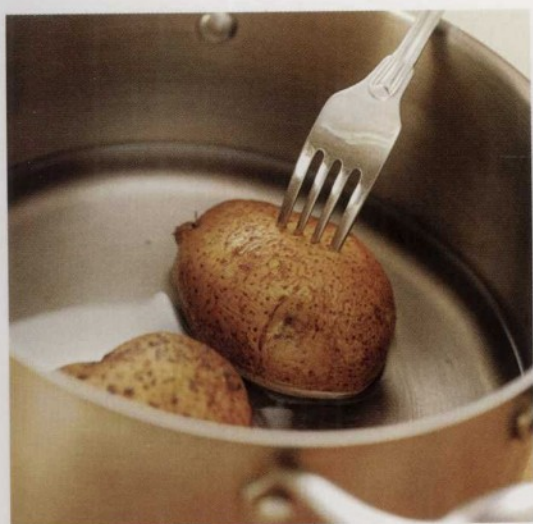
洋葱切粒转转法：

1. 将去皮后的洋葱对半切开。
2. 取一半洋葱，竖切成条，不要切断。
3. 与竖切刀纹垂直，将洋葱向内侧片开。
4. 最后将洋葱切丁即可。



土豆制泥擀擀法：

1. 土豆洗净，放入锅中煮至熟软。
2. 土豆晾凉后剥去外皮。
3. 将去皮后的土豆切成滚刀块。
4. 将土豆块放入保鲜袋内，用擀面杖将其擀成泥即可。



切菜丝卷卷法：

1. 将菜叶洗净，沥干水分。
2. 几片菜叶重叠，卷成卷。
3. 横切成丝即可。



黄瓜薄片刮刮法：

1. 黄瓜去皮洗净后，沥干水分。
2. 用瓜皮刀将黄瓜肉一层层刮下即可。



水果——预备!

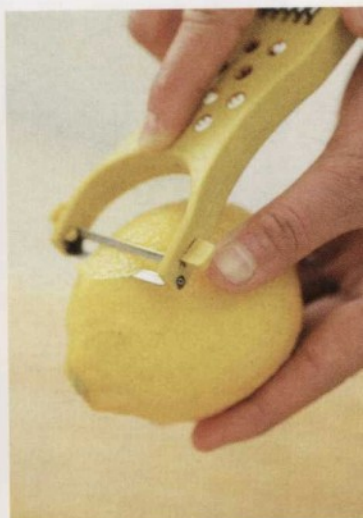
柠檬变身要帮忙:

柠檬蓉:

1. 柠檬洗净后沥干水分。
2. 取专用擦刀将柠檬握在手中，在擦刀上轻磨。
3. 将剩余在擦刀上的柠檬蓉用手拨下即可。

柠檬丝:

1. 柠檬洗净沥干水分，用刮皮刀将柠檬外皮刮下。
2. 用刀将柠檬皮切成细丝即可。



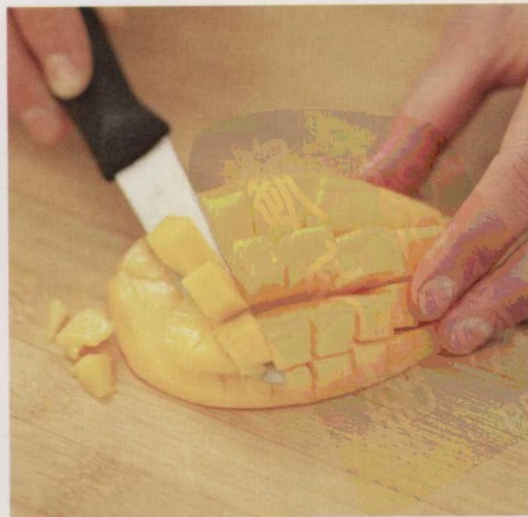
香橙刀法自有道：

1. 香橙洗净，将顶部、尾部的皮纵向切掉。
2. 将香橙尾部朝下立起，用刀将四周的皮均匀切掉。
3. 如果想要香橙片，取整个橙子切片即可。
4. 如果想要香橙瓣，即将橙子握入手中，沿其本身纹理，45°切即可。



芒果切丁有窍门：

1. 芒果首先要选择不太软的，沿芒果核下刀，将芒果肉切下两片肉。
2. 芒果肉按棋格切开。
3. 将芒果肉从芒果皮部分顶出。
4. 用刀将芒果肉沿皮片下即可。



自制沙拉酱的好“拌”法——蛋黄酱

美味可口的沙拉酱可以使普通的水果、蔬菜顿然生色，变幻出各种诱人的味道，可见沙拉好不好吃，酱汁的作用最关键。美味的沙拉制作起来，要找齐不同风味的沙拉酱汁实在不是一件容易的事情，不妨在家试着做一款沙拉酱汁。从原料到酱汁都是自己精心调配出来的，健康、实惠、美味，更多的还是魔法般的变幻莫测……

钟爱原味蛋黄酱



蛋黄沙拉酱又叫美乃滋(Mahonnaise)，是一种非常具有包容性的基础沙拉酱，是沙拉酱汁中最平凡却又最美味的一款，本身有着淡淡蛋黄香气与浓稠的特质，无论是与蔬菜、水果，还是与海鲜、肉类混合，都会得到意想不到的效果。

用料：

鸡蛋	1枚
植物油	200ml
白醋（或柠檬汁）	20ml

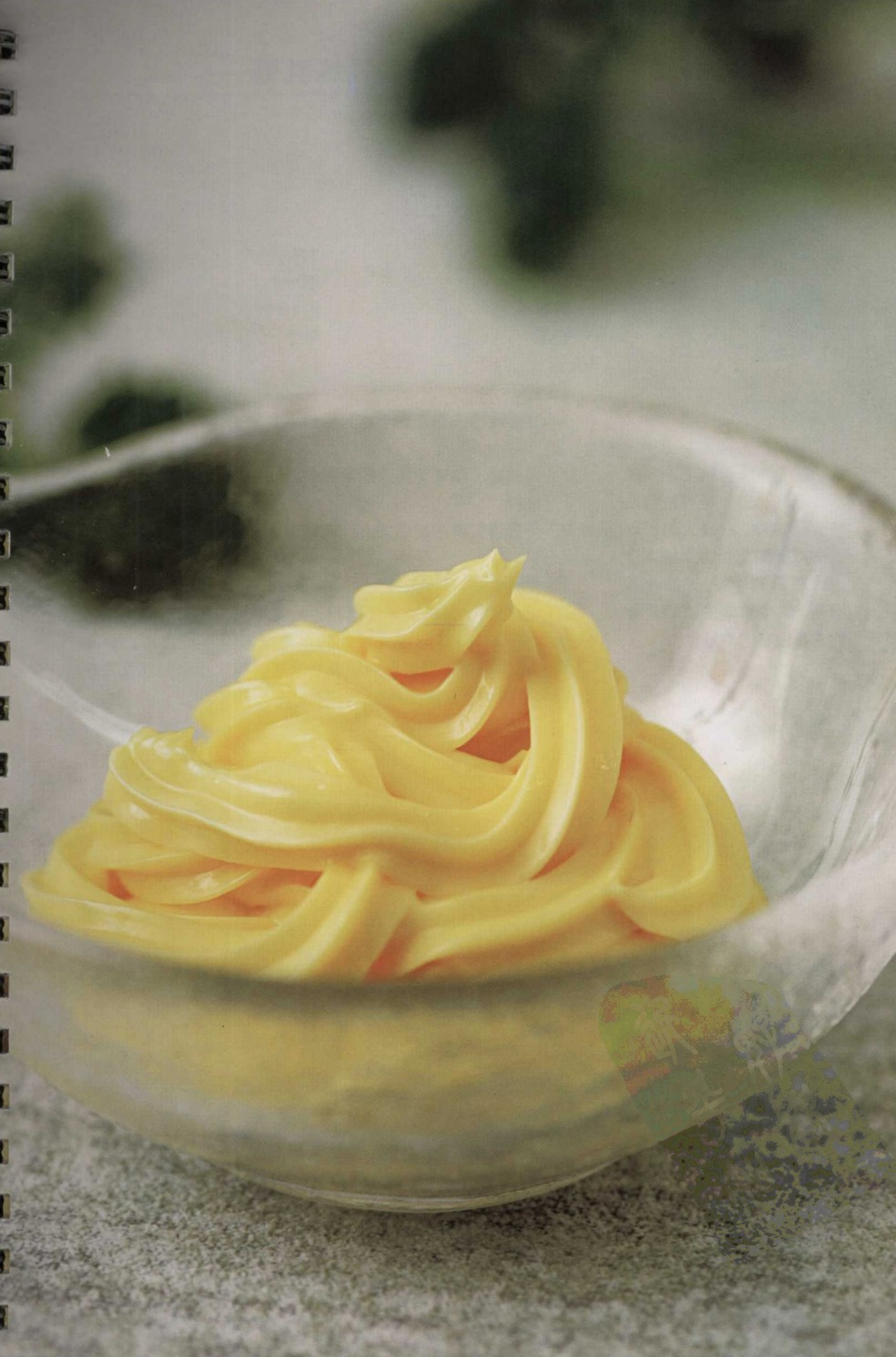
做法：

1. 将鸡蛋蛋黄与蛋清分开，取蛋黄放入大碗中，用打蛋器沿顺时针或逆时针方向打15分钟。
2. 将蛋黄打发至颜色变白、体积膨大时，加入约1/5的植物油继续搅打约5分钟，待碗中原料变得质地光滑后，再次加入1/5的植物油，如此反复。
3. 等到植物油与蛋黄完全融合后，即可加入少许白醋（或柠檬汁），继续搅打，直到蛋黄越来越黏稠，颜色越来越浅，质感越来越浓稠即可。

最佳伴侣小贴士：

蛋黄沙拉酱一般与水果沙拉或是蔬菜沙拉混合，味道最为纯正。蛋黄与各种果蔬配搭，营养丰富而均衡。





自制沙拉酱的好“拌”法——草莓炼乳酱

香甜草莓炼乳酱



草莓的香甜可口人尽皆知，而草莓炼乳酱更传承了草莓那灵动的娇艳红色与独特芳香气味。它最大的特点就是浓郁的奶香之中融入了新鲜草莓的甘甜、柠檬汁的清新。倡导简单生活的主妇们最喜爱它的粉红色。

用料：

原味酸奶
炼乳
鲜草莓
柠檬

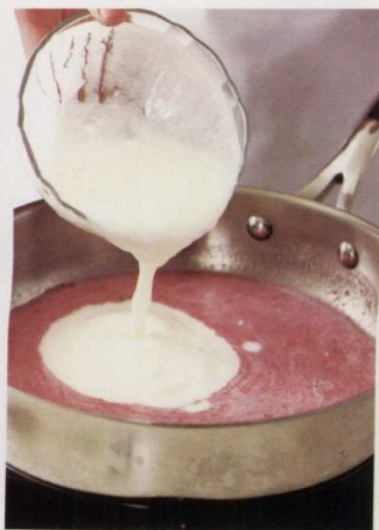
1杯
30ml
约10个
半个

做法：

1. 草莓洗净去蒂，沥干水分后放入食物搅拌机内捣碎，盛入碗中。
2. 将酸奶、炼乳、捣碎的草莓倒入锅中，小火加热，并不停搅拌。
3. 待酱汁变得浓稠后关火，向锅中挤入柠檬汁搅匀即可。

最佳伴侣小贴士：

草莓炼乳酱口感非常甜美，最好不要与同样糖分较高的水果搭配，最好与糖分较低的水果或蔬菜搭配食用。青苹果、柚子都是含糖量相对较低的水果，而大部分的蔬菜几乎都与草莓炼乳酱相得益彰。





自制沙拉酱的好“拌”法——千岛沙拉酱

丝滑千岛沙拉酱



这款以风景美丽的美国旅游胜地千岛湖而命名的沙拉酱，其味道与千岛湖的风景一样令人神往。它酸酸的口感令许多人为之折服，千岛沙拉酱其实就是蛋黄沙拉酱与番茄酱调和而成的产物。如果自己在家做，可选用较多量的番茄酱、较少量的沙拉酱混和，以减少热量的摄入，这样就不用担心发胖的问题了。

用料：

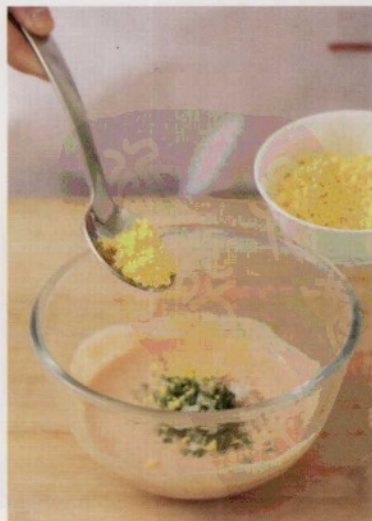
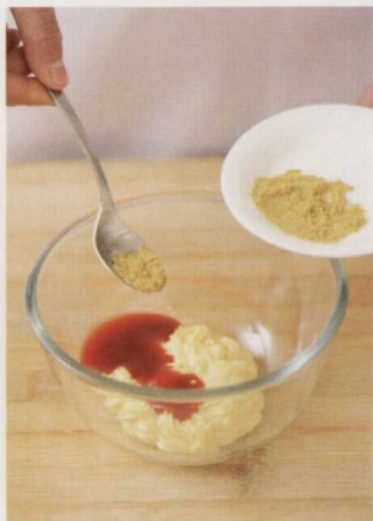
原味沙拉酱（蛋黄沙拉酱）	50g
番茄酱	100g
酸黄瓜	40g
洋葱	20g
法香	10g
精盐	2g
芥末粉	1茶匙（5g）
熟蛋黄	2个

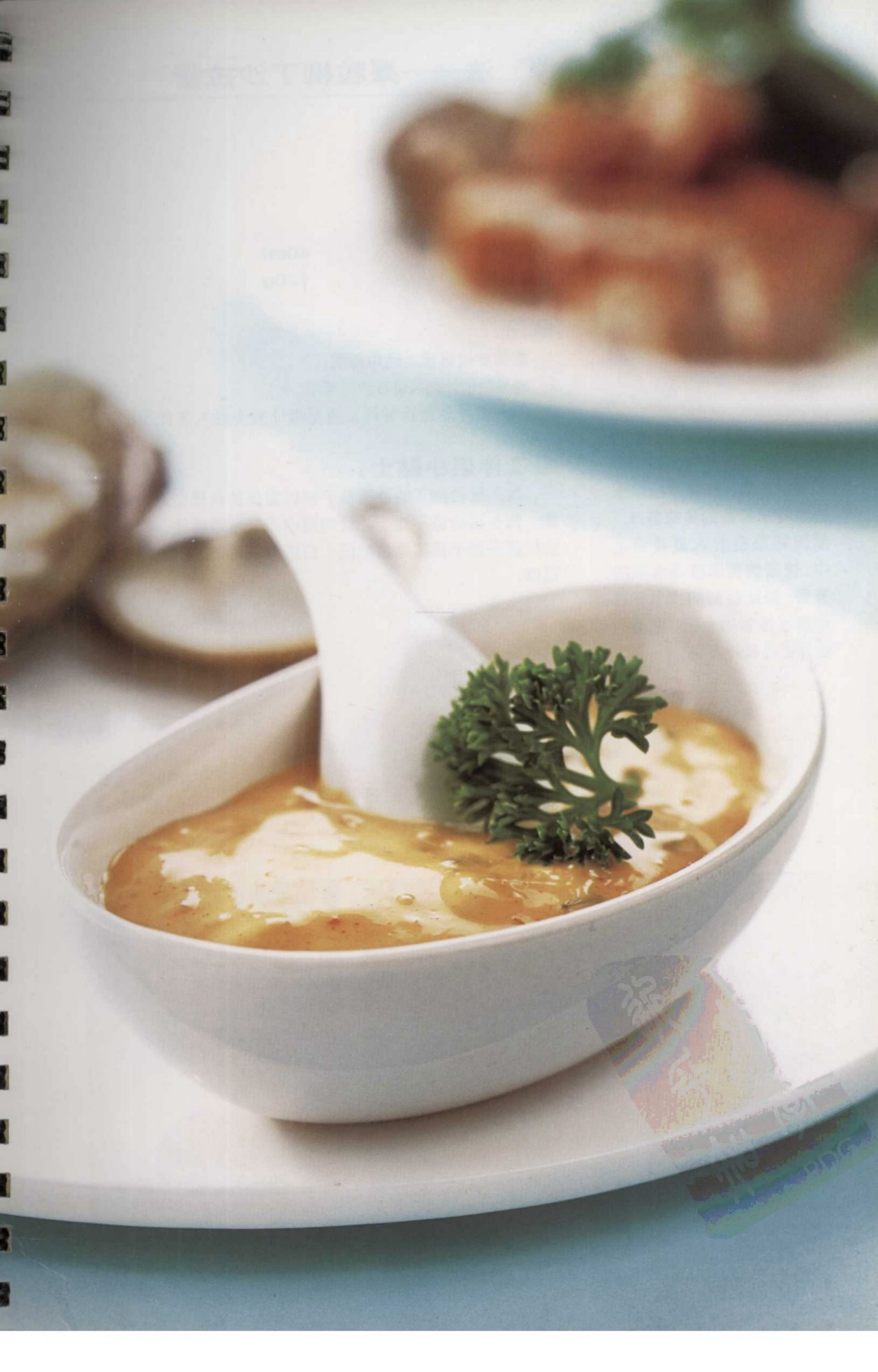
做法：

1. 酸黄瓜、洋葱、法香切末，蛋黄用勺子按碎备用。
2. 将原味沙拉酱与番茄酱放入大碗中，加入精盐、芥末粉，用筷子不停搅拌均匀。
3. 将酸黄瓜末、洋葱末、法香末、按碎的熟蛋黄放入调好的酱中，搅拌均匀即可。

最佳伴侣小贴士：

千岛沙拉酱口感酸甜，非常适合本身味道清淡的沙拉食材，比如蔬菜沙拉，或是海鲜沙拉。这时的蔬菜及海鲜不必再添加任何调味品，只要淋上酸甜适口、咸鲜味浓的千岛沙拉酱即可。





自制沙拉酱的好“拌”法——果粒柳丁沙拉酱

清爽果粒柳丁沙拉酱



用料：

果粒橙汁
蛋黄沙拉酱

40ml

120g

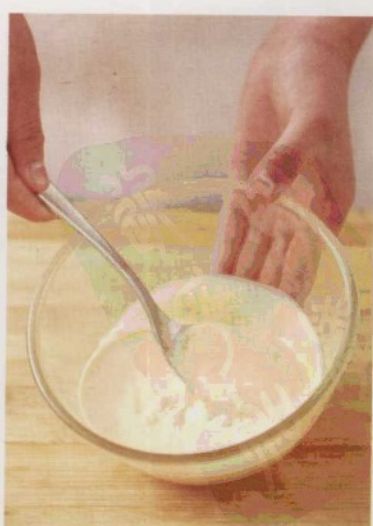
做法：

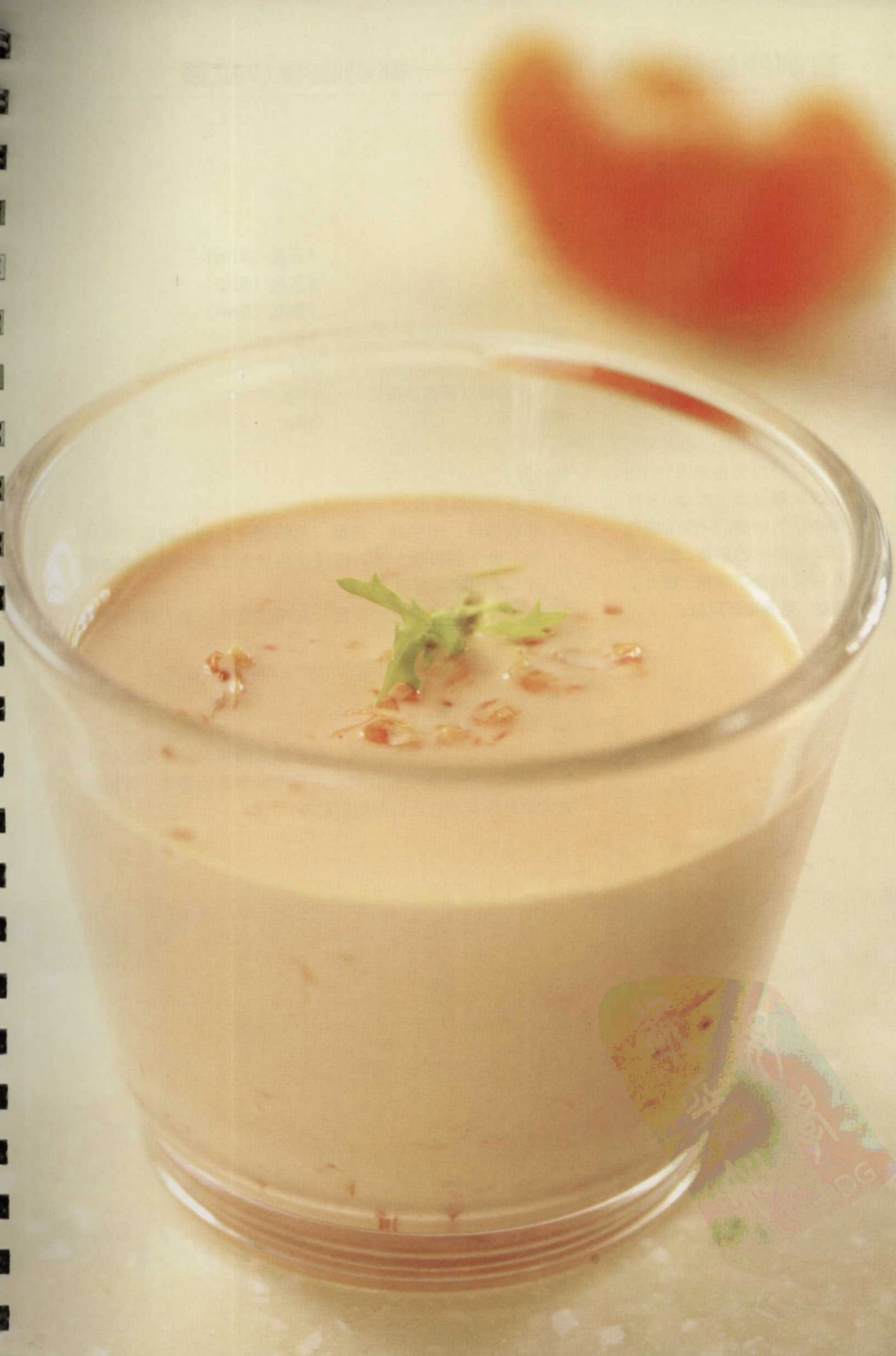
1. 蛋黄沙拉酱盛入碗中备用。
2. 将果粒橙汁倒入蛋黄沙拉酱中。
3. 倒入橙汁后进行搅拌，直至橙汁完全融入蛋黄沙拉酱。

最佳伴侣小贴士：

加入果粒柳丁的沙拉酱，配以甜美的水果或是清爽的蔬菜，真是再合适不过了，让时蔬中不乏水果香甜。果粒柳丁沙拉酱兴起于我国港台地区，自流行之日起就得到了大家的追捧。

沙拉越来越普及，成为中国人餐桌上经常出现的一款简单小食，蛋黄沙拉酱永远是传承经典的美味酱汁，然而将果香引入蛋黄酱之中，使蛋黄酱中溢满水果的芳香，如此新鲜的构思开启创意沙拉酱的大门，里面的世界更是美轮美奂。





自制沙拉酱的好“拌”法——椰奶咖喱沙拉酱

椰奶咖喱沙拉酱



咖喱沙拉酱是咖喱与原味沙拉酱的完美结晶，自出道以来颇受众人推崇，其鲜香辛辣的味觉，一改传统沙拉清新自然的风格，加入椰浆后又减低了辛辣、提升了香味，充满南洋风味。

用料：

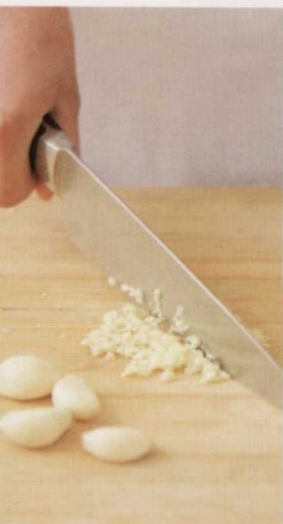
咖喱粉	1汤匙（15g）
植物油	1茶匙（5ml）
白醋（或柠檬汁）	1茶匙（5ml）
精盐	1g
大蒜	2瓣
原味沙拉酱（蛋黄沙拉酱）	80g
椰浆	30g

做法：

1. 大蒜剁成蓉备用。
2. 将咖喱粉、植物油、白醋（或柠檬汁）放入碗中调拌均匀，盖上保鲜膜，放入微波炉中高火加热30秒制成咖喱汁，取出晾凉备用。
3. 原味沙拉酱（蛋黄沙拉酱）与椰浆混和，加入精盐搅拌均匀。
4. 将蒜蓉、咖喱汁、沙拉酱混合，搅拌均匀即可。

最佳伴侣小贴士：

咖喱沙拉口感浓郁微辣，非常适合原料为普通肉类的沙拉。咖喱中多种香辛料会瞬间去除肉类本身的异味，并能够大大提升肉类沙拉入口的醇香滋味。





自制沙拉酱的好“拌”法——什锦浆果沙拉酱

什锦浆果沙拉酱



越来越多的人追求自然原味，已经有很多人开始在沙拉酱中追寻原生态的美味。用时令水果打成酱汁配以鲜奶油的独特做法，吸引了越来越多的食客。

用料：

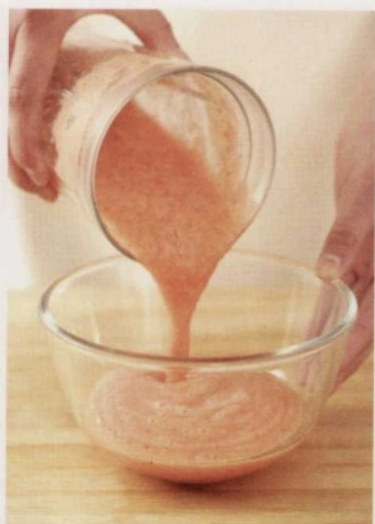
苹果	30g
桃子	20g
草莓	5个
菠萝	30g
樱桃	10g
鲜奶油	100ml

做法：

1. 将苹果、桃子洗净，去核、去皮，切成小丁；草莓去蒂切丁，菠萝切丁，樱桃洗净去核，对半切开备用。
2. 将苹果、桃子、草莓、菠萝、樱桃放入搅拌机内，捣碎后盛入碗中。
3. 在碗中倒入鲜奶油，搅拌均匀即可。

最佳伴侣小贴士：

水果自有水果调，与什锦果香沙拉酱最最相宜的当数水果沙拉了，浓浓的鲜果浆料果香充盈。来自水果之园的美味香甜酱料，百分百的原汁原味。





Rooster



自制沙拉酱的好“拌”法——蒜蓉沙拉酱

飘香蒜蓉沙拉酱



中国人爱吃蒜，无论是什菜，浓郁的蒜香都会吸引来众多的食客。蒜蓉沙拉酱则是中国化的沙拉酱，醇厚的蒜香扑鼻而来，无论让它和谁搭档，都会是一次全新的味觉体验，而且蒜的营养功效可见一斑，这样一款营养美味的沙拉酱做起来又非常简单。

用料：

原味沙拉酱（蛋黄沙拉酱）	100g
大蒜	5瓣
黄油	适量

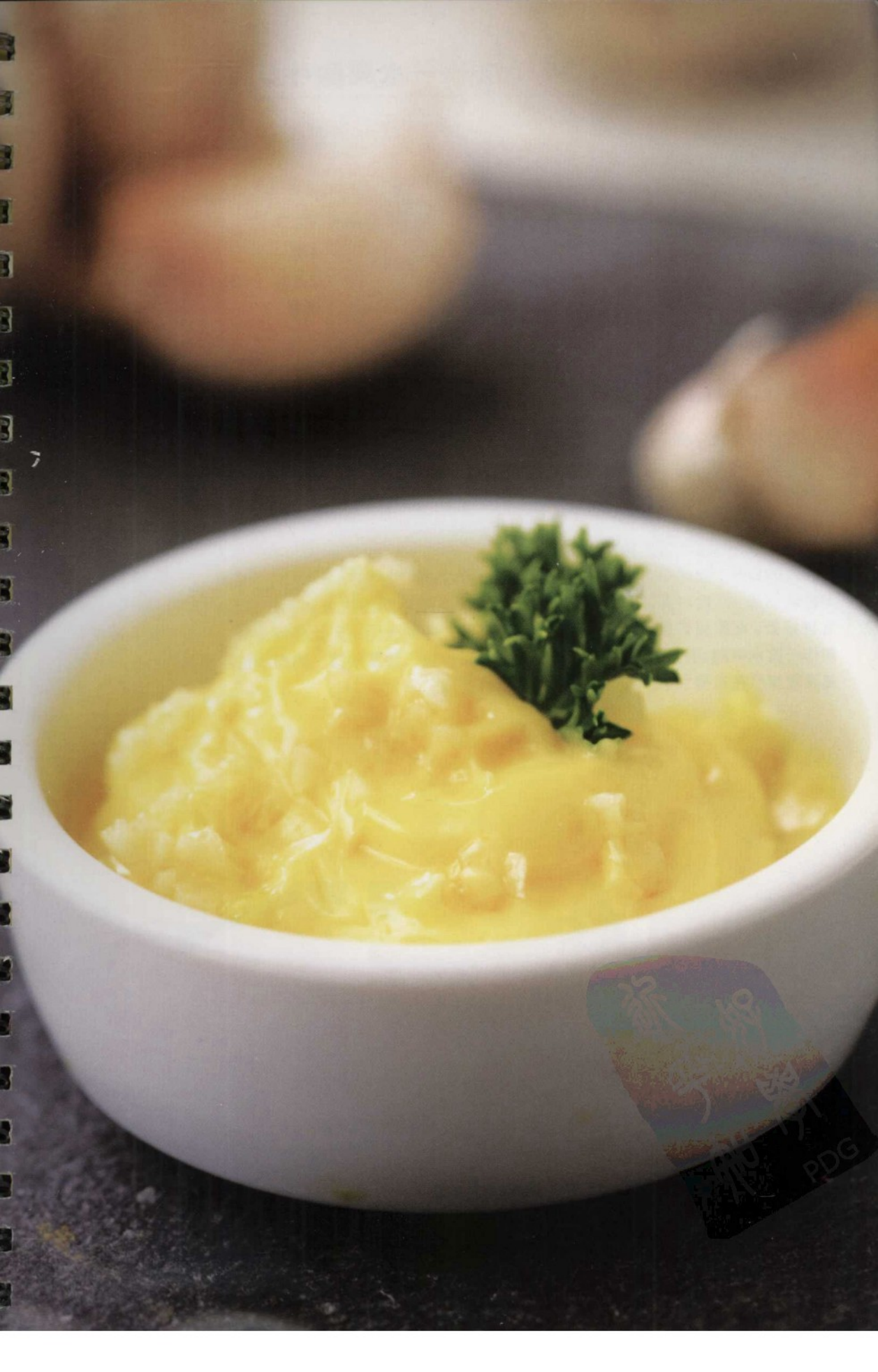
做法：

1. 大蒜去皮后洗净，剁成蓉备用。黄油放入煎锅中，烧化后转小火，将蒜蓉倒入锅中，慢慢煎熟。
2. 闻到蒜香后关火，晾凉后将加入蒜蓉的黄油盛入碗中。
3. 将煎熟的蒜蓉与原味沙拉酱混合均匀即可。

最佳伴侣小贴士：

蒜蓉沙拉酱的最佳伴侣一定是海鲜沙拉。熟透的蒜香融入到喷香的黄油之中，不但有效地升级了海鲜沙拉的鲜美，蒜蓉中含有的大蒜素能够有效地起到杀菌消毒的作用。





自制沙拉酱的好“拌”法——水果酸牛奶

醇香水果酸牛奶



酸牛奶是近年来一种非常普遍的沙拉酱替代品。其超低的脂肪含量及细腻爽滑的口感，与任何蔬果、肉类相配都恰到好处，非常适合中国人的口味。酸奶中含有丰富的钙质，常食对人体非常有好处。在家里亲自动手制作一款水果酸奶沙拉酱，美味程度尽在掌握之中。

用料：

原味酸牛奶

1杯

细砂糖

2茶匙（10g）

各式水果

适量

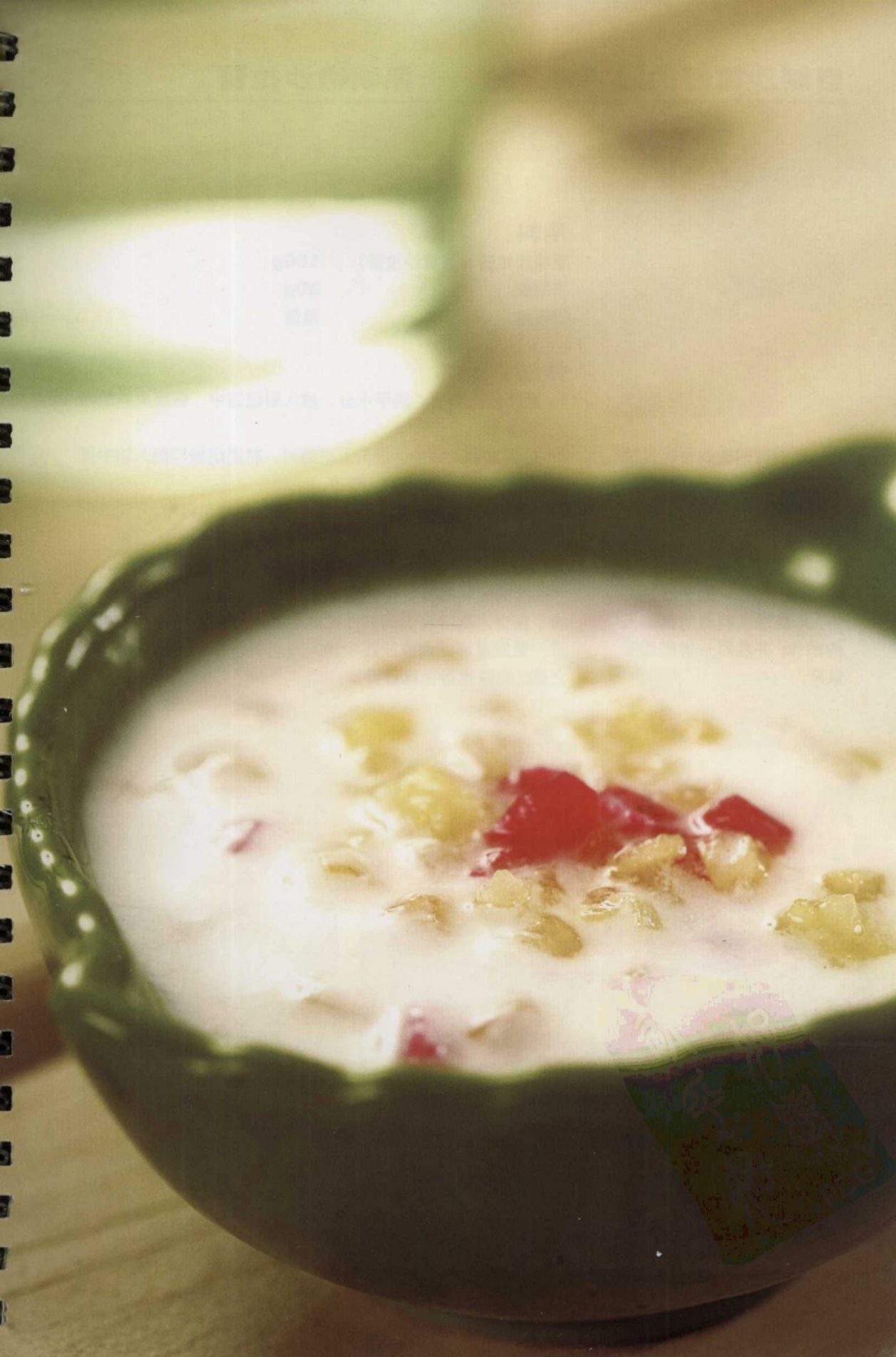
做法：

1. 取玻璃密封容器1个，确保容器内无水无油，取同样无水无油的干净长柄勺子1只备用。
2. 将酸牛奶倒入玻璃容器内，加入细砂糖，不停搅拌直至砂糖完全融入酸奶之中。
3. 这款沙拉酱既可以享受原汁原味，也可以根据自己的喜好，或是依据原料的滋味，放入自己喜欢的水果碎丁。

最佳伴侣小贴士：

自制的水果酸牛奶沙拉酱稀稠适中，而且口感特别细腻。它可是沙拉中的大佬，无论任何食材，与它相配都是天作之合，水果沙拉、蔬菜沙拉、肉肉沙拉、海鲜沙拉每一样都是酸奶的宠儿。





自制沙拉酱的好“拌”法——黑胡椒沙拉酱

浓郁黑胡椒沙拉酱



黑胡椒的独到香味经过了很多年终于得到了认可，人人纷纷将它用于菜品的制作之中，新意倍出，逐渐达到了香中带辣、美味醒胃的效果。而将它用于沙拉之中，又是追求刺激的美国人的杰作，并且再一次得到了认可。

用料：

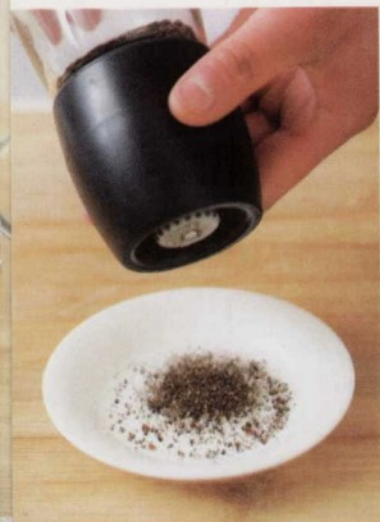
原味沙拉酱（蛋黄沙拉酱）	100g
黑胡椒	30g
橄榄油	适量

做法：

1. 黑胡椒洗净后，沥干水分，放入研磨器中，研磨成黑胡椒碎备用。
2. 橄榄油倒入锅中，烧至五成热时，将黑胡椒碎倒入锅中拌炒，闻到香气后关火，晾凉。
3. 将炒熟的黑胡椒碎与原味沙拉酱混合均匀即可。

最佳伴侣小贴士：

黑胡椒和海鲜、肉类是最佳搭档，黑胡椒独特的香味俘虏了多少人的味蕾。海鲜沙拉之中加入黑胡椒沙拉酱不但去腥，更能提鲜；肉类沙拉中加入黑胡椒沙拉酱会令肉质质感充盈，口味也是独具酱香。

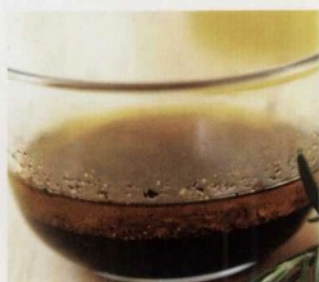




旅知
PDE

自制沙拉酱的好“拌”法——百变油醋汁

百变油醋汁 (Vinaigrette)



意大利菜肴讲究原汁原味，可见各种沙拉酱汁对于它都略显浓重了，而这非常适合意大利人口味的油醋汁却是地道的清新淡雅的口味，无论是谁都会爱上这清爽的感觉。

用料：

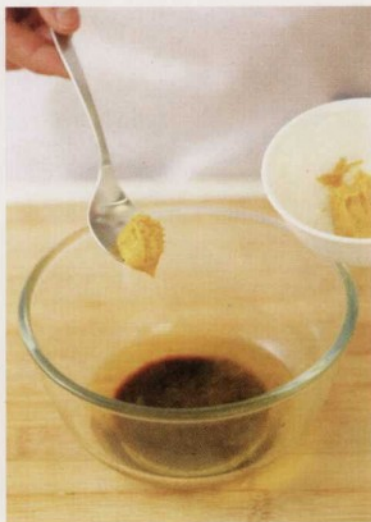
橄榄油	100ml
醋（或柠檬汁）	30ml
法式芥辣酱	1/2茶匙（3g）
精盐	2g
白胡椒粉	1/2茶匙（3g）

做法：

1. 将橄榄油与醋（或柠檬汁）混合，充分搅拌均匀。
2. 加入法式芥辣酱继续搅拌，使法式芥辣酱与油醋混合液完全融合。
3. 最后再加入精盐、白胡椒粉搅拌均匀即可。

最佳伴侣小贴士：

油醋汁之所以百变，就是由于它变幻的原料，谁也说不清哪款油醋汁才是最正宗的典范。只要搭配合理，油醋汁在何时何地都能将美食渲染得淋漓尽致。如果是搭配海鲜沙拉，可以将法式芥辣酱替换为蒜蓉；如果是和肉搭配，不妨再在油醋汁中加上些许白兰地。无论如何变幻，油醋汁的魅力都会尽显于沙拉之中。







沙拉有情，入馔有道

沙拉也有另一面

沙拉从何时诞生于这个世界，无处考证。尽管如此，也千万不要轻视这小东西中包含的饮食文化。其分类方式除了本书中按照沙拉原材料来划分的类别线索外，沙拉还可按照进餐顺序来分类，即开胃菜沙拉（即前菜沙拉）、主菜沙拉、配菜沙拉、甜品沙拉（即餐后沙拉）。

我们经常吃开胃沙拉，因此对它并不陌生，它主要是以酸甜口感沙拉酱为主，比如千岛酱、蛋黄酱。辅料无论是水果、蔬菜、肉类、海鲜都可以。

一道可以让你好好享受的主菜沙拉，既可以摄取各种营养，口味富于变化，也不容易吃腻，而且非常符合现代年轻人的健康养生之道，极受爱美人士的青睐，这就是主菜沙拉的魅力所在。主菜沙拉大多以谷类、面类、豆类、马铃薯类为主，吃后颇有满足感，同时有效补充了1天所需的营养元素。

主菜沙拉外，不应缺少的就是配菜沙拉，配菜沙拉大多配以荤类食材，有海鲜、牛肉、鸡肉、猪脊肉等，主要根据当天的主食及菜肴而变化搭配，非常随意。

最后，不得不提的就是餐后沙拉，它以水果类的沙拉为最佳，非常爽口，清新自然，鲜滑多汁。但要在餐后半个小时后食用，这样对身体才更有益。

沙拉步步有妙法

制作沙拉听起来容易得很，好像只要将所有食材洗一洗、焯一焯、拌一拌，一款美味的沙拉便诞生了。错！大错特错！沙拉这貌似简单的小东西，却是步步有妙法，有法可循的美食哦。

容器之选择

首先，从盛装沙拉酱的容器入手，一般的沙拉酱中都多多少少含有醋或柠檬汁，对于金属器皿有较强的腐蚀性，所以，最好用玻璃容器来盛装沙拉，外形也会更加漂亮。

酱料之搅拌

其次，沙拉的灵魂就是酱料，在自制沙拉酱的过程中会出现油、醋分离的状况，造成这样状况的原因很多，预防与解决起来并不难。只要在制作过程中不图省事，一点点地加入油搅拌，直至油分完全融入酱料中后再次加入油搅拌，如此反复，就能够有效地预防油、醋分离情况的发生。如果发现家中沙拉酱已经出现了油、醋分离的状况，取1只木筷子伸入酱料中，顺时针快速搅拌至油、醋重新融合起来即可。

食材之保鲜

再次，就是这食材保鲜的门道了。大多数用来做沙拉的蔬菜都是可以生食的，这就要保证蔬菜一定要清洗干净，完全去除菜叶中残留的农药，以便最大限度地品尝到完美的沙拉口感。首先要记住将蔬菜的水分沥干，只有这样才能充分保证沙拉酱原有的香味、口感不被水分干扰。还有就是那些削皮的水果，比如苹果、梨子等食材在去皮后，很快会被空气中的氧气氧化，影响水果剔透的色泽。这时我们只要准备一碗含有柠檬汁的清水，将切好的水果放入其中浸泡即可，随吃随取，但要注意沥干水分。

存放之时间

最后，不得不提的就是沙拉酱的保存方法。一般制作一次沙拉酱可以用上好几次，然而沙拉酱也是有保质期的。将剩余的沙拉酱放入密封玻璃容器内，放入冰箱冷藏室中进行保存，按照这种方法存放的沙拉酱，最多不要超过一个星期。



点点滴滴铸就好食沙拉



一款美味的好食沙拉需要你的精心制作。耳边回旋着你长久以来钟爱的乐曲，手下忙碌着准备沙拉的每个步骤，心中重复着你所知道的小技巧，成品诞生之时，方才彻头彻尾体会到幸福的滋味。在沙拉的世界中，把握巧妙的点点滴滴，铸就天籁般悦心的好食沙拉。

制作蔬菜沙拉时，叶菜最好用手撕，这样做可以最大限度地保证蔬菜的营养成分不流失，口感也是最佳。

如果你是担心身材发胖的爱美人士，建议你选用油醋汁、低脂酸牛奶、什锦浆果沙拉酱作为你的首选，既大饱口福，又不用担心高热量为你带来烦恼。

沙拉中总会出现一些灵动的小配角，比如坚果，有些坚果生来便有些许苦涩，你偏好这个味道便罢，如果不喜欢那苦涩的口感可以用葡萄酒将其浸泡片刻，苦涩感便瞬间消失了。

蛋黄酱是多变的小精灵，如果你的家里有小孩子，那就照顾一下他们挑剔的小嘴吧，在蛋黄沙拉酱中加入些许炼乳或是鲜奶油，将其搅拌均匀后，拌入水果沙拉之中，孩子们一定会竞相争抢的！

水果沙拉与蔬菜沙拉并非是两个毫不相干的类别，不要单纯的将水果与蔬菜分开对待，能将它们融合到一起的创意组合也不在少数。不要吝啬你的想象力，大胆地发挥吧，水果与蔬菜本就是一家。

白兰地的应用在沙拉中极为广泛，更是你的制胜法宝。无论哪款沙拉酱汁，淋入几滴白兰地立刻会使沙拉酱的口感发生意想不到变化，谁会抗拒这小东西的大作为呢？

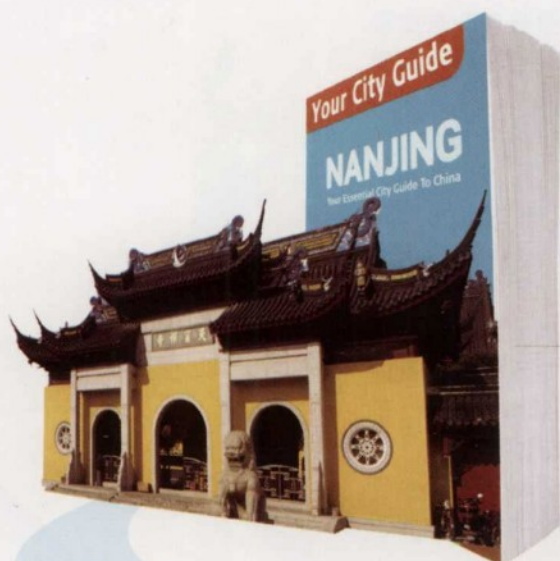




想知道为什么有超过 50 家 跨国企业选择我们？

› CITY GUIDES 城市指南

› RECIPE BOOKLETS 菜谱手册



Why Have More Than 50 Multinationals
Chosen Our Integrated Services?

PublishingService

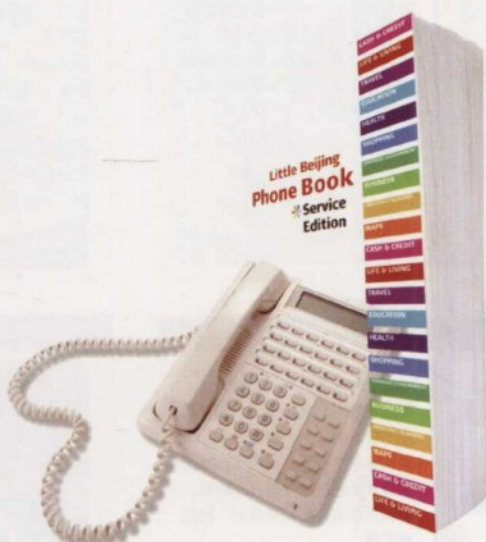


荣格出版印刷服务

RINGIER PUBLISHING SERVICE

> CORPORATE MAGAZINES 企业杂志

> BUSINESS DIRECTORIES 商务名录



Ringier

Beijing Ringier International Advertising Co., Ltd.
北京荣格国际广告有限公司

Beijing 北京

Address: Room 7001-7005, Hua Li Building,
No.58 Jinbao Street, Dongcheng District
地址: 北京东城区金宝街58号华丽大厦7001-7005
Ms. Eva Gao
Tel: (8610) 6528 1840
Fax: (8610) 6528 0152
Email: eva@ringierasia.com

Shanghai 上海

Address: Room 1501, World Trade Tower,
No.500 Guangdong Road
地址: 上海市广东路500号世界贸易大厦15楼1501
Ms. Vkey Chen
Tel: (8621) 6362 0022
Fax: (8621) 6360 5200
Email: vkeychen@ringierasia.com

Guangzhou 广州

Address: Room 2003 Dong Shan Square,
No. 69 Xian Lie Zhong Lu
地址: 广州市先烈中路69号东山广场2003室
Ms. Ann Li
Tel: (8620) 8732 3316
Fax: (8620) 8732 2012
Email: ann@ringierasia.com

《贝太厨房》已出版图书介绍

美食江湖

《从小爱吃的菜》

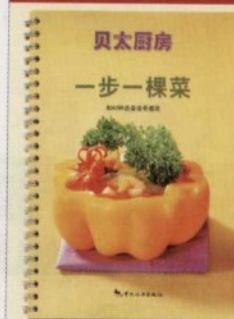
¥ 32



《从小爱吃的菜》 60道最贴心的家常菜和家常烹饪技巧、调料指南，在美食中重温童年时就拥有的美妙滋味。

《一步一棵菜》

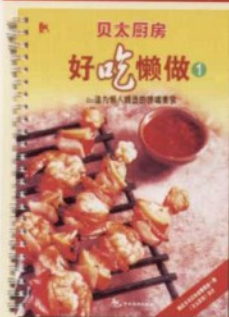
¥ 32



《一步一棵菜》 一本囊括60种常见蔬菜的烹调“宝典”，让你和60道不同的蔬菜佳肴邂逅，迅速成为蔬菜烹调大师。

《好吃懒做》

¥ 32



《好吃懒做》 包含饕餮大嚼的饕餮美食，一锅同烩的经典菜饭，磨牙休闲的零食和小吃，轻身减脂的爽口佳肴，滋补身心的汤水等，更有懒人入厨的必备工具和偷懒技巧。

《好吃不胖》

¥ 28



《好吃不胖》 教给您如何在享受美食的前提下吃东西，越吃越让自己的身体修长匀称！它包含一桌不刷碗的减肥盛宴，帝王早餐，让人羡慕掉眼球的午餐便当，懒懒慢吃的晚餐，心情小食和蔬果瘦身美饌。

《私房女人菜》

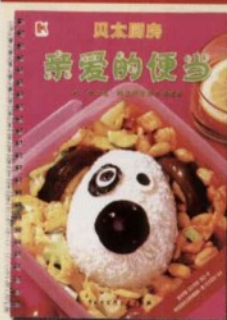
¥ 30



《私房女人菜》分三餐美人计，冰肌雪肤、秀发如云、Yoga女人汤、素食俏佳人、至爱甜品和秀色可餐若干栏目，全方位照顾女人身体的需要，呵护女人的胃，让女人在美味中释放压力，越吃越美丽！

《亲爱的便当》

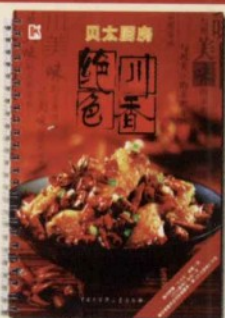
¥ 28



本书分为春天的元气便当、夏天的轻食便当、秋天的滋补便当、冬天的恋日便当、孩子的爱心便当、旅游的活力便当和无敌便当大法，让你的全家老小在一年四季都可以享受全新的健康生活方式，在享受烹饪乐趣的同时也搞劳了自己，何乐而不为呢？

《绝色川香》

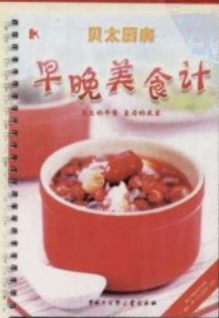
¥ 28



川菜并不是单纯的又麻又辣，可以将她比成千面佳人，有豪爽也有温柔，既阳刚亦含娇媚，有的时候川菜也会变得清淡爽口而犹抱琵琶半遮面，同样让每个人的唇舌毫无招架之力。所以说，用“博大精深”来形容川菜文化毫不为过。本书分为铿锵麻辣、川有百味、小吃龙门阵、无水不成川、川菜食神绝招，让你认识川菜，体验川菜，享受川菜！

《早晚美食计》

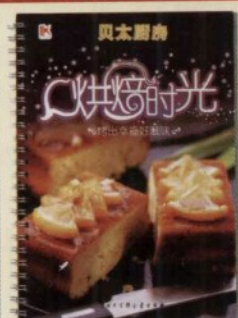
¥ 23



这里，早餐、夜宵的制作大法尽在其中。无论你是效率至上的大忙人，还是事必亲为的完美主义者，无论你是珍惜夜晚的安静，还是迷恋夜色的浪漫，无论你是勤快人还是懒汉，更不论你对厨艺是否是在行，这里总有适合你的。反正作为一个爱生活的人，不应该以任何借口来选择不吃早餐或者在深夜饥肠辘辘，能够选择的，应该是怎样来享受这早餐和夜宵。

《烘焙时光》

¥28



烘焙吸引着无数热爱生活的人，来到这个童话般的神奇世界。烘焙的过程充满着乐趣，充满着细腻的心思，充满着一种特别的爱，充满着无尽的期待，更是充满着幸福。这种幸福，是难以言表的，只有亲身去体验。

《一碗好汤》

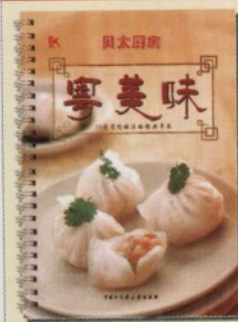
¥28



一碗好汤就是一个温暖的家，这里有家的味道，家的温情，用心煲出一碗好汤是让你融化在温馨中的最好溶剂。上善若水，让汤料的营养、美味尽数融在博大胸怀的水中，并不是一件难事，人人都可以煲出一碗好汤，然后享受那份美味在唇舌间无限蔓延的感觉……

《粤美味》

¥28



在中国博大精深的饮食文化中，粤菜绝对可以让你找到“吃”的真正含义。粤菜之美，以广州为最——原料取材之广、菜品做工之精、味道调配之独到无不令人称赞。而本书所述的广东茶点文化、粥品文化和煲汤文化则更是粤菜文化中的代表，让人读罢即可感受到粤菜的魅力。

《挚爱甜品》

¥30



甜品是狡猾的小精灵，它们能看见你心底那馋馋的小愿望，它们是第六感的诱惑。它们在餐桌上，灯光下跳动着，让每个人都不由自主地被它们迷住，让每个人都愿意欣然接受它们的奇妙魔法。快来钻进甜品世界，品尝无限的美妙吧！

《放不下的小吃》

¥30



小吃，乃一方水土之精华，一方人情之凝聚，美美地吃一番小吃，在我们的眼里，是遍及天下的口福。中国的每个地方都可能是小吃的故乡，每个小吃背后都有一个美丽的传说。品读小吃，体味它们的精髓就是在用心去游历大江南北……



品鉴生活

《厨子的故事》

¥ 30



这是一本讲述厨子故事的书。确切地说，讲的是一个女厨子的爱情故事。厨子也是饮食男女，厨子也食人间烟火，更何况还是一个女厨子。精美的菜式穿插在简洁而流畅的文字中，菜品的独到之处与故事情节相得益彰，令读者掩卷之余回味无穷。

《运律美食》

¥ 29.9



运动与美食其实本是一对好搭档。它们总有一个完美的契合点，如同一把开启健康之门的钥匙。当你还在运动健身与美食诱惑间犹疑的时候，当你还在思索获得窈窕、美丽、健康的捷径的时候，不如翻开本书，那时你会知道，鱼和熊掌，也可以兼得……

精选集萃

《四季养生餐》

¥ 38



一年有四季，我们的身体也在跟随着时节的变化而变化着。生、盛、消、眠，如此往复循环，崇尚自然养生的今天，我们也要顺应自然的规律调节我们的美食，让身体保持自然健康本色。我们将之前已出版图书中的一些经典菜式，按照四季养生的特点一一甄选，汇集成了本套丛书，是你最为便捷的健康之道。

※以上《贝太厨房》图书系列，在全国各大书店及各大电子商务网站均可购得。

贝太厨房

免费
1期《贝太厨房》
杂志将在此回执寄出后50天内收到

亲爱的读者：

感谢您购买《花样沙拉》一书。为了答谢您的支持，我们将**免费送您1期《贝太厨房》**，使您获得更高生活品质的愿望迅速实现。

简单易行的厨艺指导，美轮美奂的精美图片，还等什么，填写以下回执并寄回本书客户部，即可感受《贝太厨房》带来的视觉、味觉双重享受！



咨询热线：

北京 010-65280170

上海 021-62474865

广州 020-87692023

010-65281840-6351

021-62474895

020-87692053

请您将以下回执及读者调查表（正背）填写完整并挂号邮寄：

地址：北京：东城区金宝街58号华丽大厦7001-7005室

邮编：100005

上海：广东路500号世界贸易大厦15楼1501室

邮编：200001

广州：广州市先烈中路69号东山广场2003室

邮编：510095

《花样沙拉》客户部

《贝太厨房》保留对本次活动的解释权

回执：

本表格必须以正楷填写完整、清楚

姓名：_____ 性别：☐男 ☐女

购书地点：_____

邮寄地址：_____ 邮编：_____

联系电话：_____ E-mail：_____

年龄：☐20岁以下 ☐21-25岁 ☐26-30岁 ☐31-35岁 ☐36-45岁 ☐46岁以上

教育程度：☐高中或以下 ☐大学/大专 ☐硕士及以上

婚姻状况：☐单身 ☐共同居住 ☐已婚无子女 ☐已婚有子女

家庭月收入：☐3000元以下 ☐3001-6000元 ☐6001-10000元 ☐10001-50000元

下面哪一类与您的职位最相近：

☐公务员 ☐公司职员 ☐专业技术人员 ☐教育工作者 ☐医生律师 ☐经理级管理人员
☐企业主 ☐全职太太 ☐其他 _____

个人生活情趣:

* 您最喜欢的消遣方式(可多选):

- ☐ 烹饪 ☐ 购物 ☐ 旅游
☐ 健身 ☐ 音乐 ☐ 影视作品
☐ 读书 ☐ 餐桌DIY
☐ 其他(请注明): _____

* 您最喜欢的特色烹饪调料(包括品牌):

- ☐ 辣椒酱 ☐ 鸡精 ☐ 牛肉粉
☐ 蚝油 ☐ 沙拉酱 ☐ 芝麻油
☐ 其他(请注明): _____

* 您是否拥有烤箱?

- ☐ 是 ☐ 否

* 您最喜欢的非中餐菜式是:

- ☐ 印度餐 ☐ 意大利餐 ☐ 西班牙餐
☐ 日餐 ☐ 法餐 ☐ 韩餐
☐ 泰餐 ☐ 其他(请注明): _____

* 您经常购买的饮料有(包括品牌):

- ☐ 碳酸饮料 ☐ 果汁饮料 ☐ 茶饮料
☐ 乳酸饮料 ☐ 矿泉水及纯净水
☐ 奶制品 ☐ 功能性饮料

* 您在最近一年准备重新装修您的厨房吗?

- ☐ 是 ☐ 否

* 您打算在一年内购买或更换的家电是?

- ☐ 居室电器 ☐ 视听电器 ☐ 厨房电器
☐ 卫浴电器 ☐ 美容美发器 ☐ 小家电

家庭饮食习惯:

* 您经常用餐的场所:

- ☐ 餐馆/饭店 ☐ 自己家
☐ 朋友家 ☐ 单位食堂

* 您最喜欢的菜系是:

- ☐ 川菜 ☐ 粤菜 ☐ 湘菜
☐ 鲁菜 ☐ 京菜 ☐ 东北菜
☐ 上海菜

* 如果家中没有烹制这道菜的调料,您是否专门去购买?

- ☐ 是 ☐ 否

关于《花样沙拉》:

* 您通过哪种途径了解到/获得《花样沙拉》:

- ☐ 《贝太厨房》杂志 ☐ 书店
☐ 邮政书报亭 ☐ 地铁书报亭
☐ 同事/朋友借阅 ☐ 俱乐部
☐ 电话购买 ☐ 邮购
☐ 网站 ☐ 其他

* 有多少位家人或朋友同您分享了这本菜谱:

- ☐ 没有 ☐ 1-4人 ☐ 5人以上

* 您看完这本《花样沙拉》做了几道菜:

- ☐ 没做 ☐ 1-5个 ☐ 6个以上

* 《花样沙拉》中您最喜欢的菜谱是:

A: _____ 原因: _____

B: _____ 原因: _____

* 《花样沙拉》中您最不喜欢的菜谱是:

A: _____ 原因: _____

B: _____ 原因: _____

* 您最希望学习的菜式是:

- ☐ 东南亚菜 ☐ 印度菜 ☐ 意大利菜
☐ 西班牙菜 ☐ 日式菜肴 ☐ 韩式菜肴
☐ 泰式菜肴 ☐ 法式菜肴 ☐ 川菜
☐ 粤菜 ☐ 上海菜 ☐ 东北菜
☐ 其他(请注明): _____

* 您为何购买此书?

- ☐ 自己学习 ☐ 馈赠亲友 ☐ 消遣阅读
☐ 其他(请注明): _____

* 您对此书封面的评价为:

- ☐ 喜欢 ☐ 一般 ☐ 不喜欢

* 您是否订阅了《贝太厨房》杂志?

- ☐ 是 ☐ 否

* 您希望我们改进的建议是:

贝太厨房

Betty's Kitchen

ISBN 978-7-5384-3811-6



9 787538 438116 >

定价: 32.00 元